

Adrian Nuță

**GHIDUL
ILUMINĂRII
PENTRU LENEȘI**

EDITURA SPER 2004



COLECȚIA „ANIM”

Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Univ. Dr.

Iolanda Mitrofan

COLECȚIA „ANIM”

Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Univ. Dr.

Iolanda Mitrofan

Adrian Nuță

**GHIDUL ILUMINĂRII
PENTRU LENEȘI**



Editura SPER
Colecția „ANIM”, Nr. 5
București, 2004

Cartea a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

© 2004 Adrian Nuță

ISBN 973-8383-24-2

Toate drepturile sunt rezervate autorului.

Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă
sau reprodusă în orice fel fără acordul scris al
editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României

NUȚĂ, ADRIAN

Ghidul iluminării pentru leneși/ Adrian
Nuță - București: Editura S.P.E.R., 2004

ISBN 973-8383-24-2

159.9:2

Difuzare – Editura SPER

Bdul. Chișinău 12, Sect. 2, București

Tel/Fax: 021.314.89.72

Culegere computerizată: Camelia Dumitru

Tehnoredactare: Adrian Luca

Imagine copertă: Iolanda Mitrofan

Copertă: Mădălina Cîmpeanu Ștefănescu

Ca unul care am atins starea de iluminare și, odată cu ea, nu doar un nivel foarte înalt de modestie, ci și o mare compasiune, simt nevoia să ofer câteva idei orientative pentru cei cu preocupări în domeniu. Mă gândesc, în primul rând, la cei mai puțin pasionați de nesuferitele exerciții recomandate de mai toate căile spirituale autentice.

Astfel a ajuns să se nască această carte. Ea o continuă pe cea dinaintea ei ("Închisorile invizibile") și o anunță pe următoarea, în cazul în care cifra de iluminați pe cap de locuitor nu se va ridica la standardele UE.

Dacă ești o persoană care își pune pentru prima oară problema iluminării, situație care oricum mă bucură, te asigur de sprijinul generos al companiilor de electricitate, care au hotărât să nu taxeze această îndeletnicire.

CUPRINS

Identificarea	9
Iubirea necondiționată	43
Și dacă viața este un vis?	77
Butoanele	91
Fericirea	103
Iluminarea	113

IDENTIFICAREA

Ești la film. Privești cu atenție. O scenă pe malul unui lac. O cabană retrasă, în pădure. Ea a venit special să-l vadă. S-au întâlnit în timpul războiului. El a fost rănit, ea l-a îngrijit. S-au îndrăgostit. Apoi el a plecat acasă, ea a rămas la datorie. Acum războiul s-a terminat. S-a terminat și iubirea lor? Urmează să afli. Ea îi vorbește cu căldură, el este foarte rece. E clar că e furios. Ea se apropie, el îi spune că mai există o parte în el care ar dori s-o îmbrățișeze. **Dar nu o face.** E un moment de mare intensitate. Pe chipul ei nu se vede nici o lacrimă și cu toate astea tu știi că ea plânge înăuntrul ei. Ceva se rupe în acel moment. Durerea aproape plutește în aer. O simți și începi să plângi.

Dar tu ești la cinematograf! În alt oraș, în altă țară, în alt timp. Nu l-ai întâlnit niciodată pe Ernest Hemingway, care a murit înainte ca tu să te naști. Nici pe Agnes Kurowsky n-ai cunoscut-o, deși a trăit 92 de ani. Nu ai nici o legătură cu acești oameni! Și atunci, de ce plângi? **Te-ai identificat!** Ai uitat cine ești. Ai

devenit, pentru câteva minute, una cu Agnes, femeia pe care viitorul mare scriitor (Nobel în 1954) își interzice să o iubească. Suferința ei a devenit suferința ta. Temporar, ai devenit **altcineva**, într-un alt spațiu, într-un alt timp. **Aceasta este identificarea!** A crede că ești altcineva decât ești, a îți uita identitatea pentru a prelua, temporar, o alta.

Plecând de la această analogie, îți propun să o extindem și să-i dăm dimensiuni cosmice. Era să zic dimensiuni comice! Tot ceea ce se întâmplă este asemenea unui film. Tu privești cu atenție acest film. De fapt, nu e chiar așa. Tu privești cu atenție excesivă acest film. Este atât de bine realizat, încât **te-a captivat**. Te identifici cu unul din personaje. Care personaj? Asta-i bună! Te identifici cu cititorul acestor rânduri. Trăirile lui devin trăirile tale. El este uluit, înspăimântat sau dezgustat de aceste idei. La fel ești și tu. **Tu ești el!** Ceea ce el gândește, crezi că tu gândești. Dacă lui aceste gânduri așternute pe hârtie i se par extraordinar de interesante, automat ți se par și ție. Dacă i se par niște aberații colosale, și tu ești de aceeași părere.

În linii mari, acesta este **mecanismul identificării**. Marele spectacol cosmic se derulează, iar **Sinele se identifică, este absorbit** de unul din personaje. Acest personaj este **Eul**. Pe

scurt, **Sinele crede că este Eul**. Uită de propria Sa natură, vrăjit de frumusețea sau dramatismul Creației. A rupe această vrajă este, în opinia mea, esența căutării spirituale. Momentul în care o faci poate fi numit **iluminare**. După acel moment, deși aparențele pot fi păstrate, viața ta nu va mai fi niciodată aceeași.

Presimt câteva întrebări la orizont. Cine creează și regizează spectacolul? Cu ce scop? De ce te identifici cu un anumit personaj și nu cu altul? Cine este Sinele? Ce simte El, de fapt? Ce face când nu se identifică? Ș.a.m.d.

Sper să ating aceste subiecte. Să o luăm încetișor, deoarece avem timp berechet. Ai fost vreodată bolnav? Îmi pare rău. Imaginează-ți că n-ai fost niciodată bolnav. Ai putea să spui ce este sănătatea? În nici un caz. Pentru a ști ce este sănătatea, **trebuie să te îmbolnăvești**. Apropo, după aceea o vei prețui mai mult. Înțelegi unde bat? Pentru a cunoaște orice ai nevoie de un **fond de contrast**. Am explicat asta în altă carte, așa că, dacă ai citit-o, o să te plictisesc puțin.

Dacă nu s-ar fi inventat apa caldă, ai ști ce este apa rece? N-ai ști. Ai ști că există apă fără să poți spune despre ea că este caldă sau rece. Apa rece există în pereche cu apa caldă. La fel întunericul face pereche cu lumina, tristețea cu veselia, corupții sunt înfrățiți cu oamenii cinstiți.

Inteligența nu există fără prostia corespondentă, frumusețea nu există fără opusul său.

Acestea sunt **polaritățile**. Un pol are nevoie de celălalt pentru a fi cunoscut. O cretă albă are nevoie de o tablă neagră pentru a fi vizibilă. Poți scrie și cu o cretă neagră pe o tablă neagră, însă nu cred că vei avea audiență. Nu e exclus ca elevii sau studenții să-ți propună un concediu în anumite stabilimente, cu costuri suportate de asigurările de sănătate.

Acum să revenim la Sine. Să presupunem că există un început al timpului. Și la acest început nu există decât Sinele. Se cunoștea Sinele pe Sine? Greu de spus. Mai degrabă nu. De ce nu se cunoștea? Tocmai ți-am demonstrat. Nu avea un fond de contrast. Și atunci, ce crezi că a făcut? A **creat lumea**. Lumea oferă contrastul. În raport cu lumea, Sinele află cine este. Mai exact, Sinele află cine nu este. Nu știi dacă asta îi rezolvă problema inițială, dar măcar a încercat. Sinele nu este nici un obiect care poate fi cunoscut. În acest sens, Sinele este transcendent creației. Iar creația este gigantul spectacol de care aminteam câteva paragrafe mai sus. Plecat în marea călătorie a cunoașterii de Sine, Sinele se identifică cu personajele acestui spectacol. Această identificare ține exact atât timp cât este necesar pentru ca Sinele să realizeze: "Ah,

nu! Eu nu sunt aceasta!“. Este un fel de cunoaștere prin eliminare. “Nu sunt **nici aceasta și nici aceasta!**” Neti-Neti, faimoasa metodă din Advaita Vedanta. Sau, ca să-l citez pe Yajnavalkya: “Atman nu este asta, nu este asta” (Brahadaranyaka Upanisad IV, 5, 15). Pentru neinițiați, Atman în sanscrită înseamnă Sinele.

Dacă ai citit Evangheliile, poți face legătura cu parabola Fiului Risipitor. Ce face băiatul? Își ia partea de avere și **pleacă în lume**. Ce face acolo? Cheltuie tot, ajunge să lucreze ca argat. Nu prea îi convine. Devine mai conștient de natura sa, înțelege că el nu este un argat. Se întoarce la tatăl său. Acesta îl primește. Bucurie mare! (mai puțin pentru fratele lui mai conștiincios, care a rămas acasă).

Este aceeași poveste veche, spusă altfel. Fără polul complementar, tu nu știi cine ești. Fără o femeie la care să te raportezi nu știi că ești un bărbat. Fără bunătatea aproapelui tău nu știi nimic despre răutatea ta. Lumea te face vizibil, te scoate din starea de **nondiferențiere**. Te ajută să te cunoști. Dar nu îți spune cine ești. Îți spune **cine nu ești**. Ai nevoie de lume pentru a avansa în procesul autocunoașterii.

Acum apar eu și te duc puțin mai departe. Te-ai convins că ești o femeie. Ai vagin, ai sâni, ai rămas însărcinată. Nu există nici un

dubiu. Însă eu îți spun: aceasta este identificare. Mergi mai departe! **Tu nu ești o femeie.** Wow! Dar cine naiba sunt, m-ai putea întreba ușor iritată. Nu știu și oricum e misiunea ta să afli. Îți garantez că nu ești o femeie. Femeia este, de fapt, un corp, iar **tu nu ești un corp.** Corpul aparține unui personaj în spectacol și tu, absorbită, te-ai identificat cu el. Mai mult decât atât, te-ai identificat cu problemele, sentimentele, gândurile asociate acelui corp, deci cu mintea (sau psihicul). **Dar tu nu ești nici mintea!** Îți amintești exemplul de la început? Tu plângi **ca și cum** ai fi femeia care îl iubește pe Ernest. De fapt, ai un soț care n-are nici o treabă cu literatura.

Drama cosmică este fascinantă deoarece este opera unui regizor genial. Este imposibil să îi rezisti și nici nu este recomandabil, deoarece în absența lui nu vei ști nimic despre tine, adică nu vei ști nici măcar cine nu ești.

De ce te identifici cu un anumit personaj? Nu e chiar așa. Tu te identifici cu Eul, iar Eul e prezent în **toate personajele.** Asta e o chestie trăznet atunci când îți dai seama de ea. Cu alte cuvinte, tu ești peste tot. Există un singur Sine, care se identifică cu un număr nesfârșit de Euri. Toate personajele filmului sunt însuflețite de aceeași **viață.** Această viață este unică, nedivizată, infinită. Această viață este

Sinele. Ceea ce pare a fi Eul este infinitul limitat în aici și acum. Filosofia indiană operează cu o metaforă acvatică: Eul este față de Sine ceea ce este valul față de ocean. Oceanul poate exista fără valuri, valurile nu pot exista fără ocean. Mai întâi este oceanul, apoi valurile. Mai întâi este Sinele, apoi Eurile. Valul care nu este conștient de natura sa, care nu se cunoaște, poate crede că este diferit de ocean. De fapt nu este decât o manifestare a oceanului, o expresie particulară pe care, la un moment dat, într-un aici și acum specific, oceanul o are. Substanța tuturor valurilor este aceeași, deși ele pot părea, din punctul de vedere al formei, extrem de diferite. Fiecare val poate să spună "Eu", însă acest Eu, în ultimă instanță, nu este decât Sinele (oceanul) care a împrumutat **simțul identității** valului.

Să presupunem că te numești Claudia. Dacă ai putea să stai doar în senzația "Eu sunt", te-ai putea percepe în calitate de Sine. În clipa în care spui "Eu sunt Claudia" și începi să te definești (am 24 de ani, am ochi albaștri, sunt studentă la Filosofie, etc.) **te-ai identificat**. Ai intrat în jocul cosmic. Ai devenit "Eu". Te simți diferită de alți oameni. Ești diferită de Mihai, Ana Maria sau Dan. Ești o anume persoană!

De fapt, lucrurile sunt și nu sunt așa. Ai un anumit rol în spectacol, pe care nu-l mai are

nimeni altcineva, Claudia, dar tu, în esența ta, nu ești acel rol, tot așa cum actorul care îl joacă pe Hamlet nu este Hamlet. Tu joci toate rolurile pentru că tu ești Sinele. În acest sens tu ești peste tot, doar că **nu știi asta.**

Cei care, de-a lungul istoriei, **au înțeles asta**, au oferit sfaturi pline de bun simț celor mai puțin norocoși, prinși de magia spectacolului. Au spus, de pildă, **să-ți iubești aproapele ca pe tine însuși.** De ce să faci asta? Pentru că **aproapele, de fapt, ești tu!** Ce rost are ca mâna dreaptă să ia un ciocan și să lovească degetele de la piciorul stâng pe motivul că nu sunt la fel de fine? Ar putea face asta numai dacă **nu ar fi conștientă** că și ea, și piciorul stâng aparțin de același organism. Dacă ar fi convinsă că sunt separate și prejudiciile aduse simțului estetic ar fi de netolerat, represaliile n-ar întârzia. În același fel, oamenii care nu realizează că **aparțin aceluiași întreg** se agresează, uneori violent, unii pe alții, iar asta nu arată decât **gradul lor de ignoranță.** Cei care s-au mai luminat au grijă de semenii lor, tot așa cum, mâna dreaptă, ca să închei analogia, cu ceva instrumente specifice, și în colaborare cu mâna stângă, se poate îngriji de pedichiura piciorului stâng.

Îmi aduc aminte de un înțelept contemporan care, întrebat fiind care este

criteriul trezirii spirituale, a răspuns: "Iubirea care nu-și alege obiectele". Nu mai alegi să-l iubești pe X și să nu-ți pese de Y, deoarece ai înțeles că tu ești și X și Y. Această magnifică generozitate este exemplificată de Soare. Soarele răsare și pentru cei buni, și pentru cei răi. Nu s-a întâmplat ca Soarele să nu răsară în Afghanistan, pe vremea când bin-Laden își făcea veacul pe acolo. Tot așa ploaia cade și peste pământurile oamenilor cinstiți, și peste moșiile celor îmbogățiți peste noapte.

A nu face altuia ce ție nu-ți place este, la propriu, o formă de a te proteja pe tine însuși. Filosofia indiană a inventat o altă formulă, spunând că, în virtutea legii Karmei, ceea ce îi faci altuia peste un timp ți se va face și ție. În realitate, ceea ce îi faci altuia îți faci deja ție însuși, doar că nu știi asta. Fără a fi mari mistici, oamenii care au înțeles acest adevăr și îl aplică trăiesc vieți mai armonioase decât semenii lor seduși de iluzia separării.

Dacă ar fi să împart procesul în pași, ar fi cam așa:

1. Sinele cufundat în Sine însuși
2. Eu Sunt
3. Eu Sunt Aceasta/Acesta (Eu sunt Claudia/Eu sunt Adrian)

“Eu Sunt” se poate asocia cu orice parte a Întregului/Sinelui și pare să-i dea individualitate. Astfel este creată **iluzia separării**. În realitate nu există nimic separat, toate lucrurile și persoanele sunt conectate, fiind străbătute de o **energie unică**.

A trăi starea de iluminare înseamnă a trece de la T3 (Eu sunt acesta) la T2 (Eu sunt). Dacă stai suficient de mult în T2, la un moment dat treci în T1, trecere ce a primit nume spectaculoase de-a lungul timpului: eliberare spirituală, a intra în Nirvana, a fi una cu Tatăl, a fi în comuniune cu Dumnezeu.

Iluminarea pare ceva extraordinar privită dinspre persoana cu care te-ai identificat, dar e ceva mai degrabă banal din perspectiva Sinelui, având în vedere că această stare a avut-o tot timpul, doar că a uitat o vreme de ea. Este ca și cum ai avea un cont imens în bancă. La un moment dat adormi și când te trezești uiți efectiv de acest cont. Ești convins că singurii tăi bani sunt cei pe care îi câștigi mergând la slujbă. Într-o bună zi **îți amintești pur și simplu**. Acel moment este extraordinar! Însă banii au fost acolo tot timpul, doar că tu nu ai mai știut asta.

Dogen, un maestru Zen care a atins starea de iluminare, a fost întrebat de multe ori: “Ce ai făcut după aceea?”. El a răspuns: “Mi-am

făcut o ceașcă de ceai". Acest răspuns mi se pare absolut relevant. Realizarea a ceea ce ai fost tot timpul nu e însoțită de fenomene speciale pe cer sau de apariția unor puteri ieșite din comun (deși manifestarea spontană a unora nu este exclusă, în anumite condiții). Ceea ce se schimbă nu este neapărat natura activităților (poți face exact aceleași lucruri ca înainte), ci **starea de conștiință** în care le realizezi. Un alt maestru Zen spune: "Înainte de iluminare spărgeam lemne și căram apă. După iluminare sparg lemne și car apă". Și când spun starea de conștiință nu mă refer la o stare alterată de conștiință, ci la **un tip special de înțelegere**, aceea că nu mai ești **cineva anume**. Este ca și cum ai deveni gol, deși acest gol e cât se poate de plin! (Știu, aici te-am băgat în ceață).

Ceea ce vreau să spun este că persoana cu care te identificai continuă să existe (corpul Claudiei nu dispare, mintea ei nu se oprește), ba chiar poate să devină mai eficientă sau mai creativă, dar tu știi cât se poate de bine că **nu ești acea persoană**. Cei din jur nu știu asta. Partea cea mai nostimă este că cei din jur se raportează la Claudia ca la **altcineva** (Dan e diferit de Claudia) în același fel în care tu, care acum nu te mai identifici, te raportezi la Claudia ca la altcineva. Nu sunt sigur că înțelegi dar,

dacă înțelegi, deja îți pregătesc documentele de acces în Clubul Iluminaților.

Claudia este o **structură minte-corp** cu care înainte te identificai și acum nu o mai faci. E simplu! Nu e ca și cum ai abandona o mașină al cărei șofer erai și cu care te identificai. Mai degrabă, e ca și cum ai realiza că te afli într-o mașină care are deja un șofer. **Tu nu ești nici mașina, nici șoferul!** Altfel spus, ești conștient că **nu ești nici corpul, nici mintea** (psihicul, sufletul, personalitatea – cum vrei să-i spui).

Ca urmare a descoperirii tale epocale și a simplei prezențe, e posibil ca stilul de condus al șoferului, destinația pe care o are în vedere și felul de a se raporta la ceilalți participanți la trafic să se schimbe. Aceste schimbări nu sunt nici radicale, nici instantanee și depind mult de gradul de receptivitate sau deschidere a șoferului față de prezența ta. Repet, este doar o prezență. Tu nu-i spui nimic șoferului, nu-i ții o predică, nu-i argumentezi necesitatea unor schimbări. **Doar ești!**

“Eu sunt conștient că nu sunt un corp” este, alături de “Eu sunt conștient că nu sunt o minte”, poarta de ieșire din spectacolul înșelător al creației. Invers, prin ideea că ești un anumit corp și prin identificarea cu o structură de personalitate, **intri în iluzie**. Neputând evita

paradoxul, iluminarea îți permite să ieși din iluzie rămânând în ea. Iisus spune foarte frumos: "Voi sunteți din lumea aceasta. Eu nu sunt din lumea aceasta." (Ioan, 8, 23)

A te identifica cu corpul sau cu personalitatea este ca și cum, fiind **spațiu infinit**, ai crede că ești doar spațiul delimitat de pereții și tavanul camerei. Aceasta înseamnă a **crede în limite**. Corpul și psihicul sunt un fel de pereți care par să te delimiteze. Este o păcăleală. Spațiul din interiorul camerei este același cu spațiul din exteriorul camerei. Spațiul nu poate fi delimitat, oricât de mulți pereți s-ar construi și oricât de subțiri ar fi.

Nefiind conștient de natura sa infinită, spațiul ar putea crede: "Am fost delimitat. Acești pereți sunt limitele mele". În traducere: "Eu exist înăuntrul acestui corp. Eu sunt definit de aceste trăsături de personalitate". Nu e deloc așa. Spațiul există peste tot, el doar **pare** a fi delimitat sau segmentat de pereți. În realitate nu se întâmplă așa ceva niciodată.

Tu ești asemenea spațiului. Nu ai limite. Dar poți crede că ai limite și atunci devii prizonierul lor. Limitele capătă realitatea pe care **tu le-o acorzi**. Rolul din spectacolul cosmic pune stăpânire pe tine dacă tu te identifici cu el. Altfel îl poți juca fără să te lași acaparat. Uneori este

incredibil de amuzant. Inclusiv în situații care par serioase sau tragice, conștiința intensă a faptului că joci un rol într-o reprezentație de dimensiuni uriașe se poate dezvolta într-o stare de bună-dispoziție pe care cu greu o va înțelege cineva (de aceea, îți recomand ca, pe cât posibil, să o controlezi).

A nu avea limite, a fi gol asemenea spațiului, este exact realizarea pe care a avut-o Buddha într-o noapte cu lună plină, pe când ședea sub un copac, după 7 ani de meditație prin păduri. Toate eforturile sale nu duseseră la nici un rezultat. Așa că a hotărât să relaxeze dieta ascetică și să mănânce ceva mai consistent. Acea a fost noaptea în care Buddha a înțeles că natura adevărată a omului este "nimic și nimeni". 7 secole mai târziu, o altă minte strălucită a Indiei, Nagarjuna, va încerca să pună în cuvinte această realizare în faimoasa Sunyavada ("Doctrina vidului"). Dar așa ceva e practic imposibil de explicat și Nagarjuna nu ezită să recunoască asta:

"Nu poate fi numită vid sau nonvid
Sau amândouă, sau nici una,
Dar pentru a o menționa,
Îi spunem **vidul**"

(Madhyamika Shastra XV, 3)

În cultura noastră modernă e foarte greu de acceptat că nu ești un corp. Acesta e rezultatul unei condiționări puternice pe care îmi place să o numesc **hipnoză socială**. Din acest punct de vedere puțini oameni sunt cu adevărat în stare de veghe.

Gândește-te un pic. Tu te sfârșești acolo unde se termină pielea ta? Răspunsul corect este nu. Dacă nu ar exista aer corpul tău ar muri. Tu ești legat de aer. Între tine și aer nu există o limită precisă. De pildă, aerul din fosele tale nazale ești sau nu tu? Dar cel din alveole? În același fel tu ești legat de Soare. Dacă Soarele nu ar mai răsări tu ai muri în curând. Soarele face parte din tine sau, ca să fac pe poetul, tu ești o parte din razele lui. Corpul tău nu e corp în absența Soarelui. Cei care sunt ceva mai conștienți de această unitate au primit numele de **ecologiști**. Nu le este indiferent dacă aerul sau apa sunt poluate sau nu, deoarece înțeleg că asta îi afectează direct.

Nu e nevoie să fii cine știe ce iluminat pentru a realiza legătura dintre tine și mediul în care trăiești. Încă mă mai mir văzând oameni care își plimbă câinii fără să le treacă prin cap să strângă și excrementele în urma lor. Dacă eu mi-aș face nevoile în fața casei lor sunt sigur că

ar turba (nu mă refer la câini!). Iar aceasta nu e decât o formă de poluare minoră. Când mă gândesc la poluarea mentală realizată prin mass media îmi vine să mă mut în altă țară. Rolul pe care îl am de jucat îmi cere însă să rămân aici, motiv pentru care înghit în sec și mă rog ca alde Discovery să devine lideri de audiență.

Ideea că ești un corp, după ce este achiziționată, e urmată de ideea că ești o anumită persoană. Unii copii, după ce devin conștienți de numele lor, nefiind complet identificați cu corpul, construiesc propoziții la persoana a treia: "Lui Viorel îi este foame", "Roxana a dormit după-amiază". Abia mai târziu spun: "Îmi este foame", "Am dormit după-amiază". În acel moment identificarea cu Eul este realizată.

Dar Eul este în raport cu Sinele cam ceea ce este umbra în raport cu Soarele. Soarele cade asupra unui obiect și apare umbra. Sinele "cade" asupra corpului și apare Eul. Deci Eul este o consecință a acțiunii Sinelui, așa cum umbra este o consecință a acțiunii Soarelui.

Foarte greu cineva identificat cu corpul va accepta că este altceva decât corpul. Totuși această înțelegere simplă ar fi minunat de eliberatoare în ceea ce privește perspectiva morții. Știind că tu nu ești corpul, nu mai ai nici

un motiv să te temi de moarte. Cel care moare este corpul, iar corpul nu ești tu. Asta nu înseamnă că îl vei disprețui sau trata neglijent. Vei avea în continuare grijă de el, dar această grijă nu va deveni niciodată **îngrijorare**. La un moment dat îți vei părăsi corpul tot așa cum îți "părăsești" o haină pentru a o înlocui cu alta sau chiar pentru a sta gol, dacă ai în vedere anumite activități foarte plăcute. În anumite cazuri, cred că această intuiție funcționează la nivel inconștient. Mă refer la unii din cei care își asumă riscuri mari și se pun în situații periculoase, ca și cum viața nu ar conta foarte mult pentru ei. E adevărat, când știi că viața e ceva mai mult decât corpul fizic, îl poți sacrifica pe acesta din urmă, dar este de dorit ca acest sacrificiu să fie constructiv și să aibă un sens social. Altfel, dacă îți distrugi lent corpul fumând sau consumând alcool în cantități industriale, e greu de crezut că vei figura în vreun manual de istorie ca exemplu de inteligență sau altruism.

Ideea "Eu sunt corpul" te face orb față de natura ta reală. Ea este rezultatul unei îndelungate condiționări, fiind acum atât de înrădăcinată, încât vei lupta cu violență pentru a o apăra. Pentru a o contracara, câteva căi spirituale au propus adeptilor să nu-și dea nici o

formă. Ai sânge în tine ca să experimentezi? Oare cum te-ai simți dacă ai începe să crezi că nu ai formă? Mai mult decât atât, că nu ai nume?

Numele "Adrian Nuță" există, corpul care a primit acest nume există, dar eu nu sunt Adrian Nuță. Aplică aceeași idee în cazul tău și vezi cum este. Corpul lui Adrian Nuță poate să fie înțepat cu un ac, poate să fie atins cu tandrețe de o mână delicată sau poate chiar să devină obez (deși am dubii puternice în acest ultim caz). Aceste evenimente nu mi se întâmplă mie. Eu le observ fără să mă identific cu ele.

Pot spune "Mă doare" (în varianta cu acul), deși mai corect ar fi să spun "Eu sunt conștient de durere". Durerea este un obiect de care eu devin conștient. Între mine și durere există o anumită distanță, distanță care dispare definitiv **când mă identific cu durerea**. Dacă m-am eliberat de vraja identificării, mă pot duce atât de departe încât să nu mai fiu conștient de durere. Durerea apare în corp, dar eu, nefiind deloc identificat cu corpul, nu o resimt. Acest lucru s-a produs spontan în cazul a doi mari mistici, RamaKrishna și Ramana Maharishi, care au murit de cancer fără să sufere și este produs deliberat de orice fachir mai acătării, care a învățat, prin anumite tehnici, să disocieze conștiința de corp. El se produce zilnic în

spitalele din toată lumea în care oamenii sunt anesteziați pentru a fi operați. Anestezicul produce ceea ce alții realizează prin puterea minții: detașarea conștiinței de corp.

Dacă mă cufund adânc în "Eu sunt", nu mai simt deloc durerea corpului. Pe termen lung, aceasta conduce la moartea corpului, deoarece durerea este un semnal că ceva nu e în regulă, iar acest semnal nu mai ajunge la conștiința mea. Este ca și cum corpul ar fi o casă, iar eu plec atât de departe de casă încât nu mai știu ce se petrece acolo. Casa se deteriorează treptat dacă nu are grijă nimeni de ea. Tot așa corpul moare deoarece nu am grijă de el. El suferă fără ca eu să știu, deoarece conștiința mea nu mai e conectată la el. Oricine a suportat o extracție dentară cu anestezie a trecut prin ceva semănător. Țesuturile din zona dintelui au suferit, iar tu ai fost doar vag conștient de aceasta.

Identificarea este o măsură de siguranță, un mecanism în sprijinul conservării vieții în corp. Identificarea permite desfășurarea spectacolului. Așa cum un actor are nevoie de costume pentru a interpreta un rol, tu ai nevoie de un corp pentru a putea participa la spectacol. Corpul este biletul de intrare în Creație. Nu te poți manifesta în lume dacă nu ai un corp, nu poți juca într-o piesă de

teatru dacă nu ai un rol (chiar și figuranții sunt atent specificați în scenariu).

Așa cum am precizat deja, identificarea este inconștientă! Tu ești convins că ești o anumită persoană (cea care ține în mână această carte). Te identifici cu corpul și mintea ta. Iluminarea este acțiunea bruscă prin care realizezi că tu **ești altcineva**, că nu ești o structură minte-corp. Ești ca o actriță care o joacă pe Desdemona și, la un moment dat în cursul piesei, își amintește cine este. Fascinată de piesă, uitase că trăiește în anul 2004, că are acasă 2 copii minunați și un soț despre care se poate spune orice, mai puțin că este gelos. Această **revelație** nu o determină să părăsească scena sau să scoată telefonul mobil pentru a se asigura că totul este o.k. acasă. Ea își va juca rolul mai departe, până la finalul piesei.

În acest sens iluminarea este **reamintire, redescoperire, revelație**. După ce ai realizat cine ești nu pleci din spectacol, ci îți joci rolul mai departe. Identificarea este acum **conștientă**. Tu știi acum că joci un anumit personaj și că acel personaj **nu ești tu**.

Nu îți ascund faptul că există și situații în care cel care își realizează natura alege să nu mai participe la spectacol. Evident, corpul de care se folosea **moare**. Maestrul meu a procedat așa.

Într-o dimineață a fost găsit mort, el fiind sănătos
tun. Dar astfel de gesturi nu sunt decât modalități
inedite de a duce spectacolul mai departe.
Yogananda și-a părăsit conștient corpul, 20 de zile
după aceea chipul său fiind neschimbat și corpul
emanând un miros plăcut. Harry Lowe, directorul
Institutului Medico-Legal din Los Angeles declara
în scris: "Acesta e cel mai extraordinar caz pe care
l-am avut, deoarece pe corpul celui care a fost
Paramahansa Yogananda nu sunt vizibile nici un
fel de semne de descompunere".

A privi la tine însuși ca și cum ai fi
altcineva este un excelent **exercițiu de meditație**
care te ajută să te smulgi din ghearele
identificării. **Starea de martor** te eliberează din
închisoarea transparentă a Eului. Aplicată chiar
în acest moment, este realizarea că Adrian Nuță
scrie o carte, iar eu **sunt conștient** de asta.

A privi la tine ca la altcineva are efecte
psihologice în mod cert beneficătoare. Îți oferă
uimitoarea libertate de a simți orice, **fără să te**
temi. Este **autoacceptare** în sensul cel mai înalt
al cuvântului, adică ceva ce terapeutul caută
într-un mod riguros, iar cei din afara profesiei
mai mult pe bâjbâite. Dar nu este exact
autoacceptarea clasică din psihoterapie, care e
obținută prin anumite mijloace. Este expresia
unei **intuiții spirituale profunde**, un tip de

înțelegere a realității care nu mai are nevoie de îmbunătățiri, reveniri sau modificări.

Să zicem că numele tău este Cătălin. Chiar în clipa asta ești deprimat deoarece echipa ta favorită a ratat calificarea în grupele Champions League. Ți propun să privești la tine ca și cum ai fi altcineva. Observă-l pe Cătălin. Este incorect să spui "Sunt deprimat". Este corect să spui "Cătălin trăiește o stare de depresie". Cătălin este deprimat și **tu ești conștient** de asta. Dar tu nu ești Cătălin. Tu ești conștient de tristețea lui Cătălin tot așa cum el este conștient de bucuria lui Victor, care ține cu o altă echipă, rivală de moarte și are puține tangențe cu patriotismul.

Nu te identifica cu ceea ce ți se întâmplă. Realizează că nu ți se întâmplă ție, ci lui Cătălin. Între tine și ceea ce simte Cătălin **nu există nici o legătură**. Cătălin poate simți orice deoarece asta **nu te afectează pe tine**. Tu doar observi, ești un **martor** al acestor trăiri.

Sper că intuiești deschiderea experiențială spectaculoasă pe care o permite această atitudine. Nu mai există nici un fel de barieră pentru curgerea experienței emoționale. Cineva vine și îți spune: "Cătălin, ești un tâmpit!" Mai bine reformulez, ca nu cumva posesorii acestui nume, încă identificați cu el, să se simtă răniți.

Cineva vine și îmi spune: "Adrian, ești un tâmpit! Tu și cărțile tale. În viața mea n-am citit tâmpenii mai mari." Eu îl observ pe Adrian ca și cum ar fi o altă persoană. Nu mă identific nici cu numele, nici cu personalitatea, nici cu cărțile lui. Ce se întâmplă?

Adrian se înfurie. El crede că a pus în circulație niște idei strălucite. Ar vrea să-i tragă un pumn interlocutorului său, dar nu simte că e în cea mai bună formă fizică pentru o înfruntare de tip K1. Eu îl observ în continuare, fără să fac nimic altceva. Și minunea se întâmplă: furia se dizolvă de la sine.

Altă variantă. Adrian se întristează. Plânge cu lacrimi de crocodil. Nu era prea sigur de valoarea acestor idei și acum s-a convins. Sunt niște bazaconii. Regretă clipa în care s-a așezat la masa de scris. Eu ce fac? Ai ghicit, îl observ. Sunt conștient de mâhnirea lui și de gândurile devalorizante. Nu le judec, doar le observ. Sunt martorul experienței lui interioare. Care este urmarea? Această experiență începe să se estompeze. În locul ei apare un sentiment de pace interioară.

Să ne imaginăm acum că eu sunt Adrian și nu am acces la acest tip de detașare. Vreau să scriu o carte, însă mă tem de ceea ce aş putea simți, dacă această carte nu ar fi bine primită.

Mă tem de tristețea căreia nu cred că i-aș face față sau de furia pe care aș reprima-o. Nici una din variante nu-mi place și atunci ce fac? Nu mai scriu nimic. Sunt controlat de propria mea frică și renunț la acțiune.

După cum vezi, n-am renunțat. Aceasta este libertatea la care mă refer. Poți spune orice despre mine. Poți crede că sunt un handicapat sau un geniu. Îmi permit să simt orice în raport cu evaluările tale. Și fac asta deoarece sunt conștient că nici una **nu mă privește**. Ele îi sunt adresate lui Adrian Nuță pe când eu locuiesc la o altă adresă. Nu foarte departe, deoarece observ ce se întâmplă cu Adrian Nuță. Dacă decid să mă mut, știu că nici el nu va mai supraviețui multă vreme. Or să rămână cărțile lui, despre care nu se va ști niciodată dacă sunt aiureli sau nestemate spirituale.

Non-identificarea sau starea de martor sunt tehnici străvechi de evoluție spirituală. Vijnana Bhairava Tantra, în Sutra 66, spune: "Fii neacelași-același, atât față de un prieten, cât și față de un necunoscut, atât în glorie, cât și în dezonoare."

Cine este același? **Observatorul**. El nu se schimbă. Cine este neacelași? Fluxul etern schimbător de gânduri și trăiri emoționale. Persoana cu care obișnuiai să te identifici, până

când ai realizat că ești diferit de ea. Corpul și mintea au fost și vor fi fluctuante, observatorul a fost și va fi totdeauna același. A nu te identifica înseamnă a-ți păstra calitatea de observator chiar în mijlocul fluxului experienței lăuntrice.

În tine există ceva ce nu se schimbă niciodată, există ceva ce nu se transformă. Este ca și cum ai avea **centru** și **periferie** sau ai fi o combinație de realități care există împreună.

Centrul este neschimbător. De aceea uiți de el. Este ca și atunci când îți cumperi un ceas cu pendulă. În primele zile nu poți dormi. Tic-tac, tic-tac, tic-tac. Îți vine să dai cu el de pământ. Apoi te obișnuiești, funcționarea lui trece în fundal. Nici nu îl mai remarci. Este ca și cum n-ar mai fi și totuși este, deoarece îți arată cu mult devotament ora exactă.

Fiind mereu același, centrul devine invizibil. Periferia, în schimb, nu poate fi trecută cu vederea. Acolo sunt tot timpul schimbări și mintea le remarcă. Periferia nu este niciodată aceeași, centrul e întotdeauna același. Sublim echilibru. Tu ești și centru și periferie. Ai apărut în această lume. Nu mai ești doar centru. Problema este că începi să uiți de centru și să crezi că ești doar periferie. Te identifici cu periferia, adică cu ansamblul minte-corp.

A fi martor înseamnă a-ți aminti de centru și a deplasa conștiința în acel punct. Odată ajuns acolo nu mai faci nimic. Doar observi. În câmpul acesta de observare pură, detașată și liniștită, miracolele încep să se producă. Sentimentele negative dispar deoarece tu nu le mai opui rezistență. Nu mai lupti cu ele. Tu le alimentai cu energie prin chiar lupta ta. Le hrăneai fără să-ți dai seama. Acum doar le observi, adică le accepți. Le lași să fie ceea ce sunt. Și pentru că viața este un flux, ele sunt ceea ce sunt o vreme după care sunt înlocuite cu altceva. Este inevitabil. Dacă îi permiți vieții să curgă, viața îți înprospătează experiența. Îți aduce trăiri noi, perspective noi, reprezentări noi. Poți bloca acest proces natural într-un singur fel: interferând cu el. Observația este non-interferență. Este ca și cum ai sta pe malul unui râu, urmărindu-i atent curgerea, fără a încerca în mod stupid să reții o anumită "bucată" de apă. Herman Hesse a avut cu siguranță această intuiție când a scris "Siddharta". Taoiștii au avut acces la aceeași sursă. "Astfel se face că Dao este în lume precum / râul care curge prin vale către ocean". (Dao De Jing)

Un adevăr simplu pe care unii terapeuți încă nu-l înțeleg este că schimbarea nu poate fi produsă de Eu. Altfel spus, când ești identificat,

tot ceea ce faci este greșit. De ce este greșit? Deoarece, de la nivelul Eului, nu poți avea o perspectivă extinsă. Perspectiva Eului este într-un singur fel: **egocentrică**. Schimbarea produsă, ghidată sau orientată de Eu este artificială. Nu are cum să dureze. Schimbarea adevărată este produsă de Viață. Tot ce ai de făcut este să nu-i blochezi curgerea. Eventual, să o facilitezi. Nimic mai mult. Un terapeut care își învață clientul să fie într-un anumit fel, oricât de bine intenționat, devine o parte a problemei clientului. Un preot care condamnă anumite trăiri și stimulează apariția altora (culpabilitate, rușine) este mult mai aproape de infern decât păcătosul pe care încearcă să-l îndrepte. Infernul este lumea limitată a Eului. Acolo nu există fericire, doar plăcerea sadică de a judeca și sentimentul amăgitor că ești o ființă bună.

Același-neacelași, în inspirata exprimare a anonimului tantric, înseamnă a funcționa simultan în cele două lumi, a fi Sinele care se abandonează conștient fluxului experienței, știind că nimic nu îl atinge în desăvârșita sa transcendență.

Cineva te insultă. Tu te afli în centru. Altceva te ridică în slăvi. În ambele cazuri periferia reacționează. E tulburată sau măgulită. Tu nu te identifici cu aceste trăiri. Le observi, ești conștient de ele. Ce trăiești tu? E dificil de pus în

cuvinte. Aș spune detașare, dar acest cuvânt trimite la indiferență sau răceală. Aș spune fericire, deși asta trimite la veselie sau exuberanță. Știi ceva? Mai întâi experimentează și pe urmă bate-ți capul să găsești un cuvânt potrivit.

Ai prins manevra? Să presupunem că ți-e foame. N-ai mâncat nimic de 2 zile și asta nu pentru că ții post, ci pentru că ești pensionar în România. Schimbă focalizarea! Nu îți este foame, ci corpului. Corpul are nevoie de hrană. Tu ești cel care realizează asta. Corpului îi este foame, ție nu. Tu nu ai nevoie de nimic! Foamea, ca și corpul, sunt "obiecte" aflate în câmpul percepției tale. Tu cunoști foamea, dar nu o ai, tot așa cum o cunoști pe nepoțica ta, dar nu o ai. Corpul simte foamea, dar nu o cunoaște.

Iar această cunoaștere nu este deductivă. Nu faci ceva pentru a ști. **Știi pur și simplu!** Ești conștient de foame. De ce? Pentru că a fi conștient este natura ta. Dacă ai avea un câmp de percepție mai larg, ai putea fi conștient că și soției tale, tot pensionară, îi este foame. Repet, această conștiență nu este consecința unui proces deductiv: e cam palidă la față și privește fix în frigiderul gol. Știi fără să privești, tot așa cum unii frați gemeni știu ce se întâmplă cu ei, chiar dacă se află la mii de kilometri

distanță. Aceasta pare o putere paranormală. Nu este decât o putere normală a conștiinței.

În același fel tu nu îmbătrânești. Corpul îmbătrânește. **Tu nu ai vârstă! Nu te-ai născut niciodată!** Eu nu dau prea mulți bani pe propria mea zi de naștere, deoarece știu că atunci nu eu m-am născut, ci corpul. Dacă e să fim științifici, nici măcar atunci corpul nu s-a născut. El a apărut cu aproximativ 9 luni înainte, atunci când un spermatozoid și un ovul au fuzionat. Îți vine să crezi că ai fost, la un moment dat, o ființă de 1 centimetru lățime? Probabil că nu. Dar ești convinsă acum că ai 1.72 și ceva kilograme în exces, motiv pentru care contribui cu fidelitate la prosperitatea firmelor care îți promet că vei slăbi.

Dacă înțelegi ceea ce eu îți transmit acum, nu vei mai fi niciodată îngrijorată de corpul tău. Îl vei hrăni, desigur, fără să faci excese, însă **te vei relaxa** și vei accepta forma pe care el o adoptă în mod natural. Și nu te speria spunându-ți că bărbații nu te vor mai găsi atrăgătoare. Pentru că, dacă vrei ca bărbații să vină către tine **pentru corpul tău**, vei intra într-o dandana și mai mare.

Cineva m-a întrebat dacă iluminarea are avantaje practice. Iată unul: **te relaxezi!** Renunți să te mai agăți de iluzii, nu mai încerci compulsiv să te schimbi, abandonezi ideea că lucrurile

trebuie să fie într-un anumit fel. Te împaci cu trupul tău, indiferent dacă el este slab, gras, schilod sau apetisant. Nu există nici un efort aici. Nu te străduiești să-l accepți. Îl accepți pur și simplu deoarece ai înțeles. Tu nu ești corpul.

O să-mi spui că tu oricum te simți bine în pielea ta. Asta înseamnă că ai înțeles? Am dubii. Dacă vin mâine și îți tai o ureche, ce zici, tot așa bine te vei simți? O.K., aud deja primele cartușe intrând în încărcător. Renunț să mai vin. Iar tu ai priceput mesajul.

Cred că **identificarea cu corpul** este una dintre cele mai dăunătoare credințe în circulație. Corpul este un suport ideal pentru sentimentul "Eu sunt" și astfel roata suferinței începe să se învârtă. Ești prins în Samsara, ciclul vieții și al morții. Într-o bună zi te saturezi cu adevărat de plăcerea și durerea care se succed una alteia și începi să-ți dorești să ieși din acest cerc vicios. Dintr-un cerc vicios se poate ieși într-un singur mod: prin centru! A te afla în centru înseamnă a **înțelege** că tu nu ești nici plăcerea, nici durerea, că ele sunt ceva ce ți se întâmplă, tot așa cum se întâmplă ca într-o oglindă să se reflecte și lucruri frumoase și lucruri urâte. Oglinda nu refuză să reflecte obiecte deformate sau persoane dizgrațioase. De ce? Deoarece **nu le reține**, adică nu se identifică cu ele.

În același fel televizorul nu reține multitudinea de personaje care se perindă pe toate posturile, scena teatrului nu îi reține pe actorii care joacă pe ea, confortabilele scaune din metroul bucureștean nu îi rețin pe călători.

Nici corpul nu te reține pe tine. Tu îl reții pe el, prin identificare. Sunt ferm convins că, dacă procentul de identificare ar fi mai mic, oamenii ar fi mult mai sănătoși din punct de vedere fizic și mulți medici ar trebui să se reorienteze, scăpând de calvarul economiei subterane. De ce spun asta? Pentru că primul pas greșit într-o direcție atrage după sine alți pași greșiți, în aceeași direcție.

De pildă, identificarea cu corpul conduce pe nesimțite la lăcomie și autoindulgență, iar de aici până la boală nu mai e decât un pas, pe care puțini ezită să-l facă. Eu, unul, l-am făcut și asta m-a condus la despărțirea înlăcrimată de un număr semnificativ de dinți. Nevoile corpului sunt simple. Problemele apar și se dezvoltă exponențial când crezi că ești doar corpul, deoarece atunci maximizarea plăcerilor senzoriale devine un punct de reper. Apa de izvor nu mai este suficientă și cauți un whiskey de foarte bună calitate. Fructele proaspete pălesc în fața unei fripturi în sânge, iar despre miere e ridicol să mai amintesc, din moment ce există atâtea feluri de dulciuri.

Pe de altă parte, deoarece corpul este în strânsă legătură cu mintea, identificarea cu corpul conduce, pe nesimțite, la identificarea cu mintea. Astfel capătă putere ideea că ești cineva anume, o persoană, un subiect distinct al acțiunii, separat de mediul său. Cineva care are un nume, care poate spune "Eu sunt cutare" și care, evident, are anumite obiective și scopuri fixate de **nevoile sale personale**. "Integrarea" în marele spectacol al existenței este asigurată și filmul continuă să se deruleze, îmbogățit cu un nou actor.

De fapt, lucrurile stau puțin invers și, măcar simbolic, trebuie să stai în cap pentru a le putea vedea corect. Tu crezi că ești un personaj din film (Eul) când ești mai degrabă ecranul pe care filmul este proiectat. De acord, trebuie ca ecran să fii multidimensional, pentru că nici filmul nu este de colea. Asemenea ecranului, nu ești afectat de ceea ce se întâmplă în film. Întâmplările filmului par să fie reale pentru o clipă, apoi sunt înlocuite de altele și tot așa, probabil la nesfârșit. Puritatea ta nu este în nici un fel atinsă de imaginile care se desfășoară rapid pe ecran, chiar dacă despre unele din aceste imagini se poate spune că sunt șocante sau înspăimântătoare. Însă ce anume trăiești tu, "ecranul", este imposibil de înțeles de cineva care aparține filmului deoarece tu, pentru el, ești

cu totul altul. Aceasta este transcendența, din perspectivă, ca să zic așa, cinematografică.

Și chiar dacă distanța pare a fi de ne străbătut, poți înțelege într-o fracțiune de secundă cum e să fii Sinele, abandonând ideea de a fi un corp. Îmbrățișează ideea că **nu ești un corp** și vezi cum te simți. H.W.L. Poonja, un înțelept hindus din secolul trecut, spunea: "A-ți cunoaște sinele înseamnă a fi cu adevărat **fericit**. Dacă repeți un proces sau o acțiune pentru a obține fericirea, aceea nu e fericire reală. Când cauți fericirea oriunde în altă parte, doare te vei extenua inutil." (1993, interviu cu David Goodman)

Experiența psihologică este constant confundată cu Sinele. Este ca și cum ai crede că reflexia Soarelui în lac este totuna cu Soarele. Nu este deloc așa. Soarele **pare** să fie în lac. Este o iluzie. În același fel, Sinele este fals identificat cu reflexia sa în minte. Această reflectare este Eul. Ea nu are nici un fel de realitate proprie, nu există prin sine însuși. Așa cum reflexia Soarelui depinde de Soare, Eul depinde de Sine. Mai întâi este Sinele, apoi Eul.

Dacă vântul bate și lacul este agitat, Sinele **pare** agitat. Iluzie! Ceea ce se mișcă este reflexia lui. Dacă cineva este neliniștit, acela este Eul. Și e firesc să fie așa, atunci când mintea e mișcată de vântul dorinței.

Sunt conștient că tot ceea ce scriu aici nu are nici o valoare dacă iluzia este foarte puternică. Este ca atunci când iei un băț drept și îl introduci în apă. Știi cum îl vezi? Strâmb. Tu știi foarte, foarte bine că este drept și cu toate acestea îl vezi strâmb. Este ceva incredibil. Îl scoți din apă, te mai uiți o dată la el. E drept. Îl introduci iarăși în apă. Acum e strâmb. Nu poți rupe iluzia decât în conștiința ta. Ochii se supun legilor lumii fizice. Dacă îți chemi iubita sau prietenii, și ei vor vedea același lucru. Iluzia este aceeași pentru toată lumea. Iar cei care nu cunosc legile opticii vor fi convinși că bățul este strâmb în realitate. Acesta este spectacolul iluzoriu despre care îți tot vorbesc în acest capitol și poate că ar fi cazul să-l închei. Capitolul! Spectacolul îmi place foarte mult, în special atunci când nu mă seduce și îmi amintesc cine sunt. Dar nu chiar ca în anecdota următoare:

John Smith intră într-o bancă pentru a încasa un cec. Deoarece el avea contul deschis la o bancă în alt oraș, funcționarul, evident, îi cere să se identifice.

“Aveți cumva o oglindă?”, întreabă ușor neliniștit John Smith.

“Desigur, e chiar în spatele dumneavoastră”, răspunse politicos funcționarul.

John Smith se întoarse, privi atent în oglindă și răsuflă ușurat: “Da, eu sunt.”

IUBIREA NECONDIȚIONATĂ

Am avut nevoie de timp pentru a mă decide în legătură cu titlul acestui capitol. Inițial, mă gândeam să îl numesc, pur și simplu, "Iubirea". Apoi mi-am reamintit că în jurul acestui cuvânt, ca și în jurul fratelui geamăn, "Dumnezeu", s-a țesut o vastă rețea de înțelesuri, aproape toate atinse dacă nu de eroare și rătăcire, măcar de ambiguitate. Așa că am căutat o expresie care să sintetizeze subiectul asupra căruia urmează să-mi dau cu părerea, într-o încercare probabil caraghioasă de a mă lămuri, în primul rând, pe mine însumi.

Iubirea necondiționată, așa cum o văd eu, este ceea ce manifestă o ființă care nu are Ego (Eu). În spiritul capitolului precedent, iubești cu adevărat atunci când nu te mai identifiți cu o persoană anume, când nu mai crezi despre tine că ai un corp și o anumită personalitate. Altfel spus, când ți-ai deplasat simțul identității de la nivelul Eului la nivelul Sinelui. Este ceea ce se manifestă **spontan** atunci când mintea se liniștește și se echilibrează, când

sentimentul separării dispăre, fiind înlocuit de o senzație de **unitate** destul de greu de descris, întrucât transcende posibilitățile ridicol de limitate ale vocabularului meu.

Nefiind exclus ca rândurile anterioare despre **identificare** să fie obscure sau impenetrabile, voi vorbi în continuare altfel, despre aceleași lucruri. Știți care este criteriul după care poate fi recunoscută iubirea reală? Este **bucuria**. Când iubești cu adevărat **ești fericit**. Te simți împlinit și nu mai ai nevoie de nimic. În primul rând, nu ai nevoie să primești ceva în schimb pentru iubirea ta. Înțelegeți ce spun? **Nu ai nevoie de cineva care să te iubească!** Tu nu iubești pentru a primi la schimb iubirea celuilalt. Iubești pentru că a iubi este ceva ce te face fericită. Iubirea reală există doar atunci când **nu mai ai nevoie de un alt om!** Nu ai nevoie ca celălalt să te aprecieze, să te laude, să-ți acorde timpul lui, să te facă să trăiești orgasme multiple sau să-ți facă zilnic de mâncare. Aceasta nu este iubire. Este un gen de **afecțiune interesată**, un fel de a avea sentimente pozitive pentru oameni care te ajută să-ți îplinești nevoile și dorințele personale. Într-o exprimare deloc elegantă sau diplomată, tu nu îi iubești pe oameni. **Te folosești de ei pentru a-ți**

satisface nevoile. Putem numi aceasta "iubire" în cazul în care convenim că a iubi fără a aștepta nimic în schimb este ceva ce nu poate face parte din realitate. Mi se pare că lucrurile stau exact pe dos. A iubi necondiționat este o expresie a realității, pe când orice altă formă de "iubire" este iluzorie. Realitatea, Sinele, Iubirea, Conștiința, Dumnezeu, Fericirea – acestea sunt degete care arată spre ceva ce, de fapt, nu poate fi cuprins în cuvinte, dar poate fi simțit, experimentat, trăit plenar.

Când iubești pentru a fi iubit sau când iubești pentru că ești iubit, pot admite doar cu mare îngăduință că aceasta este iubire. Însă acesta nu ar fi decât un fel de a ne fura singuri căciula. Este ca și cum cineva care trăiește la câmpie se urcă la un moment dat pe o movilă și e convins astfel că știe ce este un munte.

Iubirea interesată, adică amestecată cu nevoi personale, fără să îți dai seama, știrbește libertatea celuilalt. Dacă am nevoie de ceva de la tine pentru a fi fericit, dacă fericirea mea depinde de tine, te voi manipula, adesea inconștient. Ori, acolo unde manipularea crește, libertatea scade. Relațiile de cuplu, pe care se întâmplă să le analizez în meseria mea, sunt pline de manipulări și contramanipulări,

străduințe inconștiente de a obține afecțiunea, grija sau banii celuilalt și frustrările corespunzătoare eșecului acestor eforturi.

Iubirea reală dăruiește și uită. Nu are un carnețel în care să noteze: "Astăzi i-am adus flori. Ea ce mi-a adus?" sau "De 6 luni îi spăl șosetele și lenjeria intimă". Iubirea care cere se transformă într-o închisoare cu pereți transparenți. Îi datorez această metaforă unui client. Un număr incredibil de oameni cred că sunt liberi numai pentru că pereții închisorii în care trăiesc sunt invizibili.

Ai trăit vreodată această experiență? Să oferi ceva cu bucurie, fără să aștepti nimic în schimb. Este o experiență măreață. Nu știu dacă are termen de comparație. Atenție! Nu mă refer la situația în care ai oferit ceva fără a cere nimic în schimb, iar în "darul" tău nu a existat nici un fel de entuziasm. Ba dimpotrivă, adânc în sufletul tău, au existat resentimente, tensiune, senzația de a fi obligat. Nu se poate vorbi de daruri în acest caz. Tu, cel adevărat, nu ai fi făcut asta, doar că nu te-ai putut opune.

Între a oferi locul în autobuz cu bucurie, respectiv dintr-un sentiment al datoriei există aceeași diferență ca între un leu și un motan.

Amândouă sunt feline, însă numai unul este regele animalelor.

Iubirea reală are o calitate aristocratică în sensul cel mai elevat al acestui cuvânt. Ea se manifestă în acțiuni care izvorăsc din preaplin, din abundență sau exces, spre deosebire de iubirea în accepțiunea ei curentă, care e activată de nevoie, deci de lipsă sau deficit.

Un controversat maestru spiritual spunea că lumea e plină de cerșetori, oameni care își cerșesc iubire unii altora. Ei se simt dezamăgiți și frustrați, deoarece nici un cerșetor nu poate face fericit un alt cerșetor. În ce-i privește pe împărați, nu există nici un pericol de suprapopulare. Pentru a fi asemenea unui împărat, trebuie mai întâi să-ți cunoști Sinele, întreprindere destul de anevoioasă când ești prins în mrejele acestei lumi.

Iubirea ca dăruire poate fi înțeleasă mai bine, fiind un fenomen mai degrabă exotic, dacă îi studiem contrapartea omniprezentă. Mă refer la a acapara sau a te agăța de... Aceste atitudini sunt împotriva vieții, iar acest adevăr elementar ne este neconținut demonstrat de respirație. Dacă te agăți de aerul din plămâni și nu îi dai drumul, în curând vei muri. Pentru a trăi este necesar să îl oferi atmosferei, să nu îl ții doar

pentru tine. Este vital să îl scoți din tine, să îi dai drumul. Primești și oferi, primești și oferi – este un echilibru.

Ceea ce e atât de simplu la nivel fizic devine brusc complicat la nivel sufletesc. Acolo te bucuri să primești, dar ai mari ezitări în a oferi. Acumulezi afecțiune. O stochezi. Într-un alt caz, nu primești nimic și, pe bună dreptate, te întrebi: “Dar eu de ce să ofer? Ce, sunt mai prost?”

Ambele variante stopează circuitul iubirii. Rezultatul este dezechilibrul emoțional. Devii frustrat și nefericit, chiar dacă la suprafață împachetezi aceste sentimente adânci în siguranță de sine sau lipsă de griji. Cine are o privire pătrunzătoare vede dincolo de ambalajul strălucitor.

Este crucial ca energia iubirii să curgă, altfel te simți împovărat, greu. Înăuntrul oricărei ființe umane se află Sinele care nu este nimic altceva decât iubire. Și înțelepciune, ca să nu fiu partizan. Dacă energia iubitoare a Sinelui nu este exprimată, dacă este blocată, ea se întoarce împotriva ta. În psihoterapie există opinia că multe tulburări se datorează agresivității neexprimate. Eu cred că o serie de patologii au la bază iubirea neexprimată. Fiind blocată înăuntrul tău, energia își schimbă polii.

Ceea ce era benefic și creator devine, prin reprimare statornică, malefic și distructiv. Acesta e motivul pentru care rămân optimist în ceea ce-l privește pe Diavol. Într-o bună zi, cineva îi va schimba polii.

Actul de a te agăța de, în loc de a dărui, merită o analiză mai atentă. El are la bază identificarea cu Eul, trăirea intensă că ești o ființă separată, într-un univers străin și indiferent, dacă nu cumva ostil. Iluzia Eului are drept consecință limitarea capacității de a iubi. Mai pe scurt, când Eul apare, iubirea dispare. Acolo unde încă mai există nevoi personale, unde încă mai tânjești după ceva exterior, iubirea necondiționată nu se poate naște.

Nu te amăgi spunându-ți că e vorba de dragoste atunci când îi spui prietenului tău: "Te iubesc atât de mult. Nu pot trăi fără tine". Aceasta nu e dragoste, ci teamă. Te agăți de el deoarece nu știi cum să fii fericită fără el. Nu este dragoste nici când îi spui soției tale: "Inima mea este rănită când tu ieși masa în oraș cu un alt bărbat". Este posesivitate. Și nu este dragoste nici când un părinte suferă pentru copilul lui care se mută definitiv într-un alt oraș. Este dependență.

De câte ori crezi că **suferi din dragoste**, de tot atâtea ori nu ești conectat la **realitate**. Este

mult mai măgulitor pentru imaginea ta de sine să gândești că la baza suferinței tale este iubirea când este, de fapt, **egocentrismul**. Sau, ca să nu sune atât de dur, să-i spun **identificarea** cu Eul.

Din iubire nu se poate suferi, tot așa cum nu poți cădea în sus. Iubirea este fericire. Iubirea reală. Dacă suferi, acesta e un criteriu minunat de clar prin care ești informat că **nu ai iubit**. Ceea ce tu numești iubire nu a fost decât agățare, atașament, dependență, posesivitate. Știu că nu sună deloc frumos sau romantic. Pentru mine acesta este un adevăr psihologic, ți-l recomand cu căldură. Iubește adevărul și te vei vindeca de iluzii. Vei intra în realitate. Nu în realitatea despre care nu încetează să vorbească pragmaticii, care nu este altceva decât o specie a iluziei. Ci în realitatea care nu este decât bucurie fără sfârșit.

Eul este principalul obstacol în calea iubirii. Fără Eu, iubirea curge nestingherită, asemenea unui râu care își găsește, cu grație, drumul către ocean. A fi fără Eu nu înseamnă a fi un lunatic sau un psihopat, ci a fi **nedivizat**. A fi **unificat**. A fi unul, adică Sinele.

Nu este ceva așa de simplu datorită incredibilei **condiționări sociale** la care suntem supuși. Această condiționare începe încă de la

naștere. Creșterea și educația unui copil nu sunt altceva decât un lung șir de condiționări, unele mai primitive, altele mai subtile. Multe condiționări preexistă deja în limbaj (am analizat asta în altă carte, dar nu mai știu care). Condiționarea supremă este credința că ești o persoană anume, un agent independent care simte, gândește și acționează.

Nu este deloc așa. Tu nu ești cineva care este, de pildă, dezamăgită pentru că partenerul tău a uitat de aniversarea căsătoriei voastre. Dacă ești atentă, poți realiza că dezamăgirea este ceva de care tu ești conștientă. Tu nu ești dezamăgirea. Nu te identifici cu ea. Mai degrabă poți spune "Există dezamăgire", dar nu există cineva care să fie subiectul dezamăgirii. Aceasta înseamnă că nu există un Eu. Există dezamăgire, care va trece dacă nu încerci să te lupți cu ea. Și atunci, cine ești tu? Ești fundalul pe care apare dezamăgirea. Dacă te-ai identifica mai puțin cu ea și ai rămâne mai mult la tine însuși, ai putea descoperi că natura ta este fericirea. În tine apar toate stările, gândurile sau acțiunile, însă tu nu ești nici una din acestea. Ești dincolo. Și pentru că ești dincolo, nu poți fi obiect de cunoaștere pentru nimeni. În acest sens tu ești gol sau vid. Nu ești cineva anume, nu poți fi văzut în

contrast cu nimeni. Ești unificat și fără margini, fără nici o fisură.

Când ajungi în acest punct este imposibil să mai confuzi dragostea cu dorința, siguranța sau plăcerea. Este ca și cum ai fi Soarele. În nici un mod nu mai poți confunda lumina cu întunericul. Întunericul există doar acolo unde lumina ta nu pătrunde. Dacă ești acoperit de un nor dens, lumina continuă să-ți rămână accesibilă. Însă pentru cineva aflat pe Pământ, lumina ta pare a fi dispărut. Apoi norul trece și tu reapar. Însă tu nu ai dispărut niciodată! Totul a fost o iluzie. Creația este acest joc de lumini și umbre, rafinat, amplificat și îmbogățit la nesfârșit.

Doi oameni care se doresc unul pe celălalt pot crede că se iubesc. Nu, nu, nu. Ei doar se doresc! Dorința nu este iubire. Dorința înseamnă "Vreau ceva de la tine". Vreau să fii alături de mine, vreau să mă protejezi, vreau să te penetrez, vreau să fii mama copiilor mei, vreau să te pot mângâia, vreau să mă asculți, vreau să te conformezi, vreau să mă admiri. Cine vrea toate lucrurile astea? Eu. Iată Eul!

Și atunci, iubirea reală exclude dorința? Nu o exclude, ci o integrează. Te iubesc și mi-ar plăcea să te pot mângâia. M-aș bucura să-mi

exprim iubirea în acest fel. Dacă tu nu vrei să fii mângâiată sau dacă vrei să fii mângâiată de un alt bărbat, nu e nici o problemă. Iubirea mea pentru tine rămâne aceeași. Nu încep să te iubesc mai puțin sau chiar să te urăsc pentru că tu preferi atingerea unui alt bărbat.

Oh la la, unde suntem aici? În ce utopie? Unde există astfel de oameni? Prietene, există. Dacă poți credita măcar 5% din fantasmagoriile pe care le debitez, acum e timpul să manifesti această încredere. Ea va germina în dorința de a trăi în acest fel, dorință pentru a cărei împlinire vor fi necesare, dacă semenii cu mine, aproximativ 35 de milioane de ani. Și asta dacă depui eforturi susținute. Dacă înțelegi mecanismul, nu durează mai mult de o secundă.

“Sunt înnebunit după tine. De când te-am văzut am știut că suntem făcuți unul pentru celălalt”. Iubire reală? Deloc. Dragoste pasională, explozie de hormoni? Cu siguranță.

“Ești minunat. Nu semenii cu nici unul din foștii mei parteneri”. Nu mai pun întrebarea deoarece știi răspunsul.

Iubirea este confundată cu dorința sau cu nevoia. “Te iubesc” în traducere înseamnă adesea “Am nevoie de tine”. Ar trebui retrasă

licența de practică. Traducerea corectă este: "Am ceva să-ți ofer. Gratuit."

Învățând să trăiesc în onestitate, să iau lucrurile așa cum sunt, să recunosc că deocamdată nu te iubesc, ci doar am nevoie de tine, voi ajunge cu siguranță și să te iubesc. Altfel, amăgindu-mă că deja te iubesc, este ca și cum aş crede că am escaladat Everestul, când nu sunt de fapt decât în prima tabără. Iubirea necondiționată îmi pare a fi Everestul acestei vieți, iar a o experimenta și exprima în viața ta îmi pare a nu suporta nici un fel de comparație, cu nici un fel de realizare socială, financiară, profesională, sportivă sau de alt tip de pe lumea asta. Mi se pare cu totul inutil să strângi o avere fabuloasă, să vorbească toată lumea, unii cu invidie, despre succesele tale sau să ai putere asupra altor oameni, dacă nu ești capabil să iubești necondiționat măcar un alt om. Și dacă reușești să iubești fără nici un fel de așteptări un alt om, sunt convins că vor urma și alții. Cred că punctul de cotitură aici este: a iubi cu adevărat un om. Primul pas este cel mai greu. Așa începe călătoria de 1000 de mile.

Ei bine, și pentru a face acest prim pas în direcția corectă, pe care nu o cunosc, îți povestesc despre direcțiile greșite pe care, te rog

să mă crezi, le cunosc **foarte bine**. Rar vei găsi unul mai învățat.

O altă confuzie clasică este între iubire și gelozie. Am abordat acest subiect în altă carte și, pentru că nu știu acum dacă voi anexa aici acel capitol, îmi permit să mai glosez puțin. Iubirea nu are cum să fie geloasă, tot așa cum căldura nu are cum să fie rece. Gelozia indică limpede nu prezența iubirii, ci prezența Eului. Eul se simte rănit, umilit, neliniștit. De ce?

Femeia pe care pretinzi că o iubești este tandră cu un alt bărbat. Îl ține de mână, îl privește cu afecțiune. Tu vezi asta și mai că nu leșini. Iubire mare, nu-i așa? Nu e. gelozie, cât cuprinde. Care este mecanismul? De ce suferi? De ce nu suporti asta?

Pentru că îți este frică! Dacă recunoști asta trebuie să fii un tip onest, în fața căruia mă înclin. Dacă nu...Dar de ce anume te temi? Sunt mai multe răspunsuri.

Te temi de singurătate. Ea îl va prefera pe celălalt și te va părăsi pe tine. Vei rămâne singur și nu ai suficientă încredere în tine. Nu crezi că te vei descurca. Prin urmare, la nivel inconștient te autopercepi un copil, care are nevoie de o mamă. Această mamă este femeia

pe care o "iubești" și care te temi că te va abandona.

Nu te temi de singurătate. Știi că o să faci față. Te temi de propriul tău sentiment de inferioritate. Dacă îl preferă pe celălalt, înseamnă că celălalt este mai bun ca tine. Deci tu ești inferior. Ești slab. E cumplit să simți asta. Demonul comparației a pus stăpânire pe tine.

Nu te temi de singurătate și nu ai nici complexe de inferioritate pe linia masculinității. Te temi că nu mai ai pe cine să posezi. Tu erai fericit nu pentru că o iubeai, ci pentru că o posedai. A poseda înseamnă **control**. Control înseamnă **putere**. Ea este tandră cu un alt bărbat și tu nu poți controla asta. Îngrozitor!

Suferi pentru că vezi că se simte bine cu **altcineva**. De necrezut. Ea poate fi fericită cu altcineva. Ce înseamnă asta? Înseamnă că tu **nu ai exclusivitate**. Adică nu ai o **valoare specială**. Ți-ai dat seama, aici suntem pe o problemă de autovalorizare și stimă de sine. Dacă ai fi sigur de valoarea ta, nu ai avea nevoie de nici o exclusivitate.

În grupurile terapeutice pe care le conduc această problemă apare adesea, când lansez următoarea întrebare perfidă: "Ai fi de acord ca partenerul tău/partenera ta să-și

petreacă o noapte cu altcineva?" Răspuns frecvent: Nu. De ce? Deoarece doresc exclusivitate sexuală. Hai, să țină de mână pe altcineva, chiar să se sărute, treacă-meargă, însă până la sex! Altfel spus, iubirea mea pentru tine este enormă, câtă vreme nu ai relații sexuale cu altcineva.

Întrebare naivă: dacă o iubești, de ce nu te bucuri pentru bucuria ei? De ce nu te bucuri dacă un alt bărbat o face fericită, fie și numai în plan erotic? **De ce suferi tu când el se simte bine cu o altă femeie?**

Ce legătură există între suferința ta și bucuria pe care ea o simte cu altcineva? Nici o legătură. **Tu îți produci suferință singur.** Suferința ta apare din problemele tale nerezolvate, pe care această situație particulară le scoate la lumină. Este ca o boală pe care o aveai în tine, în stare latentă. Acum ai aflat de ea. Această boală se numește **gelozie**. Ea nu apare din iubire. Dimpotrivă. Iubirea este remediul.

Unii mi-au spus că, în astfel de situații, absența geloziei la partenerii lor ar fi un semn că nu le pasă. Nu e deloc așa. Semnul că nu îi pasă de tine nu este absența geloziei, ci **absența bucuriei**. Dacă afirmă că te iubește, dar nu se bucură când tu ești satisfăcută, acesta e un

indiciu puternic. Nu îi pasă de tine, ci de el. Eul, îți amintești? Doar Sinele se poate bucura pentru celălalt, deoarece Sinele se recunoaște în celălalt. Eul nu poate ieși din propria lui carapace. Eul este o **contractie**, pe când Sinele este o **expansiune**.

Mai există o perspectivă din care putem înțelege de ce iubirea reală este luată drept altceva decât este și de ce apare așa-zisa "suferință din iubire". Este vorba despre **confuzia dintre scop și mijloc**. Confuzie înseamnă încurcătură, imprecizie, neclaritate, obscuritate. Altfel spus, **maya**, forța iluziei.

Să presupunem că scopul tău este să te simți satisfăcut. O modalitate prin care îți atingi acest scop este să joci tenis la Arenele BNR. Câtă vreme ai un partener de joc, rachetă, mingi și un teren de joc disponibil, îți atingi scopul. Te întorci acasă obosit, dar satisfăcut. Mijlocul prin care îți îplinești dorința este jocul de tenis. Reține acest amănunt: jocul de tenis nu este scopul, ci mijlocul.

Să te anunț ceva. Partenerul tău de joc nu mai poate veni. Este bolnav sau trebuie să plece în delegație sau vrea să joace cu altcineva. Ce se întâmplă cu tine? Începi să suferi. Crezi că

ai un destin blestemat. Te gândești la sinucidere. Îți faci programare la psiholog.

Iată confuzia! Scopul tău a devenit să joci tenis cu cineva anume. Ai uitat? Acesta era doar mijlocul. Scopul tău era să te bucuri. Ai nevoie de puțină **claritate**. Și **flexibilitate**! Tenisul nu este singurul mijloc de care te poți folosi pentru a trăi bucuria. Cu siguranță există și altele. Caută să devii conștient de ele. Te-ai putea bucura jucând tenis de masă, baschet, volei, șah sau oricare alt sport. Poate înclinările tale nu se reduc la domeniul sportiv. Sunt zeci, dacă nu sute de activități în care te-ai putea angrena.

Să admitem că nu ai chiar atâta deschidere. Tu vrei neapărat să joci tenis. O.K. Dar de ce te încăpățânezi să-ți dorești să joci cu **cineva anume**? Sunt mii de alți oameni pasionați de tenis. Scopul tău este să te bucuri, jucând tenis. Dacă insiști să joci cu cineva anume, temporar indisponibil sau neinteresat, ai confundat scopul cu mijlocul. Noul tău scop a devenit să joci tenis cu un anumit om. Ai uitat de adevăratul tău scop. Ai intrat în iluzie. Dacă persoana pe care o dorești ca partener de joc nu te dorește la rândul ei sau te refuză din motive obiective, iar tu nu ești suficient de flexibil pentru a căuta un nou partener, tot ceea ce vei reuși va fi să **suferi fără**

nici un sens. Confuzia dintre mijloc și scop conduce la suferință inutilă, pe când atenta discriminare între ele conduce la satisfacție și împlinire, nu neapărat lipsite de efort. Doar că efortul este util și integrat în satisfacție.

În iubire lucrurile stau cam la fel. Scopul tău este să iubești, iar mijloacele de care dispui sunt, sper, variate: să protejezi, să alinți, să mângâi, să hrănești, să ai grijă, să apreciezi, să respecti, să comunici, să lauzi, să fii atent, să încurajezi, să stimulezi, să ierți, să liniștești, să sfătuiești, să mobilizezi, să ai încredere, etc.

Hai să vedem ce se întâmplă în viața reală. Tu iubești și vrei să o protejezi pe partenera ta. Când pleacă de acasă te asiguri că e bine îmbrăcată. Nu vrei să sufere de frig. Îi faci programare la medicul de familie. Vrei ca ea să fie sănătoasă. Nu ești de acord să zboare cu parapanta. E un sport riscant, știi foarte bine asta. Nu ești de acord să meargă la mare cu prietena ei cea mai bună. Două femei singure, în plin sezon, cine știe ce se poate întâmpla. Tu nu vrei decât să o protejezi!

Când colo, surpriză! Ea începe să respingă încercările tale de a o proteja. Nu-ți vine să crezi. Simți că îți respinge iubirea. Confuzie! Ea nu face decât să respingă o

modalitate nepotrivită prin care tu îți manifesti iubirea. Dar tu nu-ți dai seama de asta. **Suferi.** Ai confundat scopul cu mijlocul. Scopul tău a devenit **protecția**, iar genul de protecție pe care îl oferi nu este acceptat. Tragedie mare.

Lucrurile sunt așa de simple! Iubirea este scopul, protecția este un mijloc. Întreab-o dacă vrea să fie protejată. Dacă vrea, află cum dorește să fie protejată și vezi dacă îi poți oferi acel tip de protecție. Asta-i tot. Dacă nu vrea să fie protejată și tu vrei să-ți atingi scopul, acela de a-ți exprima iubirea, caută un alt mijloc! Hai, puțină flexibilitate. Poate are nevoie să o apreciezi, să-i recunoști calitățile, să-i admiri corpul și hainele. Fă asta și atinge-ți scopul! Poate nu știi să-ți exprimi aprecierea. Poate ești o natură mai critică și vezi mai ușor defectele. Dragul meu, asta e în totalitate problema ta. Ea te împiedică să-ți exprimi iubirea pe care o simți. Cu alte cuvinte, tu nu suferi pentru că o iubești, ci pentru că ai anumite probleme nerezolvate care te împiedică să-ți exprimi iubirea.

Să-ți dau un alt exemplu. Scopul tău este să iubești. Mijlocul preferat de tine este să o stimulezi tactil, să îi atingi ușor corpul, să o îmbrățișezi și să faci dragoste cu ea. Multe femei sunt înnebunite după așa ceva. Numai că

partenera ta... Refuză contactul îndelungit, nu-i plac mângâierile ușoare, vrea mai mult dinamism. În situații mai speciale, nu mai resimte o dorință erotică intensă sau e temporar atrasă de altcineva. Îmi dai voie să ghicesc cum te simți? Suferi grozav. Din iubire, nu-i așa?

Ei bine, suferi, dar nu din iubire. Dragostea reală nu este niciodată problematică. Nu generează suferință. Iubirea reală este bucurie, împlinire, plăcere, libertate, niciodată chin. Dacă suferi, nu suferi din iubire, ci din ignoranță. Nu distingi între mijloc și scop. Asta în varianta optimistă. Pentru că în varianta pesimistă, în tine nu există nici un fel de iubire. Doar dorința de a poseda sau domina, nevoia de a te folosi de corpul unui alt om ca de un obiect.

Să revenim. Să presupunem că îți iubești cu adevărat partenera. Ce vei face? În primul rând, **îi vei respecta opțiunea**. Are o perioadă în care nu e prea dinamizată erotic sau e orientată sexual către un alt bărbat. Poate vrea să experimenteze, poate vrea puțină ieșire din rutină, cine știe? **Accepți**. Nu știai? Un mijloc splendid de a-ți manifesta iubirea pentru un alt om este **să-i respecti libertatea de a alege**. Este un adevărat test în orice fel de relație (de cuplu, de prietenie, parental-filială). Ce îți dă puterea

de a-i respecta opțiunile? **Iubirea pe care o simți.** Dacă înăuntrul tău nu există suficientă iubire, știi ce vei face? Vei interfera cu opțiunile ei, încercând să le schimbi. Mă refer aici la manipulare, șantaj, constrângere, amenințare. Ai dreptul să-i comunici cum vezi tu lucrurile. Acesta nu e amestec în deciziile ei. E doar **comunicare.** Într-un alt caz, îi respecti decizia. Nu te bagi, cum se spune. Însă dacă suferi, acesta e semnul că nu o iubeai cu adevărat. O să repet asta până vei arunca nenorocita asta de carte într-un colț. **Nu există suferință acolo unde există iubire necondiționată!** Suferința apare nu pentru că iubirea există, ci pentru că iubirea nu există. Ceea ce există este agățare, atașament, dominare, gelozie, control, dependență, frică. În mai puține cuvinte: **identificarea cu Eul.** Iubirea adevărată există acolo unde Sinele a fost revelat. Să vorbim un pic pe această temă.

În opinia mea, nu poți iubi o altă persoană dacă, mai întâi, nu te iubești pe tine însuți, iar a te iubi pe tine însuți nu înseamnă a-ți iubi Eul. Acesta nu e decât egoism. Înseamnă a-ți cunoaște și manifesta Sinele, miezul interior al ființei tale. Dar chiar spunând asta, nu simt că m-am exprimat corect. Mai

degrabă e un fel de a te da la o parte din calea iubirii. Sinele, iubirea – acestea sunt sinonime. De fapt, tu nu faci nimic. Doar încetezi a mai fi un obstacol. Într-un anumit sens **dispari**, adică încetezi a mai crede că ești un anumit individ, capabil să iubească pe cineva. Tu nu poți iubi cu adevărat pe nimeni. Însă **poți lăsa iubirea să curgă prin tine**, să se îndrepte către un om, poate doi sau chiar o colectivitate, dacă puterea ei este mare. Chiar și în această afirmație este un neadevăr. Iubirea curge dar nu spre cineva anume. Se întâmplă ca cineva anume să fie pe direcția ei. Este ceva similar cu parfumul unei flori. Ea nu a înflorit pentru o anume persoană, nu urmărește anumiți oameni cărora să le pretindă "Miroșiți-mă!". Ea doar își răspândește parfumul. Cineva poate fi în preajmă și se va bucura. Norocul lui. Bucuria florii nu depinde de existența acestei persoane sau de existența acestor persoane, dacă e vorba de un grup. Floarea se bucură de propriul ei parfum, de faptul că îl poate răspândi în jur. Cam așa este și cu iubirea. Iubirea este parfumul ființei tale. Și se manifestă într-un singur caz: **atunci când ai înflorit**.

Acesta e motivul pentru care mi se pare că **iubirea și meditația** sunt intim conectate. Ele

sunt aspecte ale aceluiași fenomen, așa cum sunt muntele și valea. Unde există munte există și vale. Tot așa, iubirea nu există fără meditație. Și când spun meditație nu mă refer la acele practici adesea chinuitoare, care îți cer să-ți păstrezi mintea focalizată într-un singur punct, până când fuzionezi cu obiectul meditației. Mă refer la arta de a nu face nimic, adică de a-ți lăsa Eul de o parte, tot așa cum îți lași picioarele de o parte (adică nu le mai soliciți) și te așezi pe un scaun confortabil. Din acest punct de vedere, mă simt în mod particular apropiat de budismul Zen, care a înțeles important faptului de a fi una cu propria ta spontaneitate, a te dărui cu încredere fluxului experienței tale, fără a încerca să-l controlezi sau să-l domini. Credința că ești o persoană anume, adică un Eu, divizează organismul, pe când renunțarea la această idee eronată îl unifică. Astfel, a medita înseamnă a lăsa lucrurile să se întâmple, emoțiile să apară, gândurile să circule, acțiunile să se desfășoare, fără a mai crede că tu ești agentul lor. Oricât de paradoxal ar suna, tu ești abia când nu mai ești și faci totul abia când nu mai faci nimic. **Ești Sinele.** Tu meditezi când înțelegi că ochii văd de la sine, că urechile aud de la sine și că picioarele merg de la sine, nefiind nevoie să le muți cu

măinile. Dacă ești puțin mai atent poți înțelege că totul, de fapt, se întâmplă de la Sine, cu excepția momentelor când nu crezi asta și încerci să intervii, tulburând ordinea naturală (sau divină) a lucrurilor. Cam asta vreau să spun când afirm că iubirea curge de la sine. Însă pentru a avea această percepție ai nevoie de o stare meditativă, adică de o atenție lărgită și relaxată, care se orientează spontan către ceea ce o atrage, fără a se agăța de nimic. Ceea ce îți permite să nu te agăți este **înțelegerea** că nu există nimic de care să te agăți și că nu există nimeni care să se agățe. Te bucuri să miroși floarea și nu mai încerci în zadar să miroși și nasul.

Oamenii care nu se iubesc pe ei înșiși trăiesc, firește, cu deficit de iubire, un gol pe care încearcă să-l acopere intrând în relații unde, cum altfel, se **așteaptă** să fie iubiți. Problema este că celălalt are o **așteptare similară**. Din întâlnirea a două deficite nu are cum să apară bucuria. În schimb, apar, din belșug, pretențiile, iritarea, gelozia, senzația de respingere, neîncrederea în sine, plictiseala, infidelitatea.

Nu poți oferi ceea ce nu ai. Dacă tu îmi ceri 6 milioane, iar eu cu 6 milioane abia trăiesc de pe o lună pe alta, fii sigur că n-o să-i primești. Dacă aș câștiga 60 de milioane pe lună, ți-aș da 6

milioane cu dragă inimă. Dar nu-i câștig. Altfel spus, nu dispun de atâta energie afectivă încât să o împart cu tine. Dimpotrivă, mi-ar prinde bine "o injecție de capital". Cam asta se întâmplă în multe relații. Eu te iubesc, adică am nevoie de tine ca să-mi acoperi golurile. Tu mă iubești în același fel. Suntem ca 2 mașini cu rezervoarele pe jumătate goale, fiecare visând despre cealaltă că este o benzinărie.

Iubirea adevărată există în condiții de abundență. În tine există așa de multă dragoste, încât e vital să o împărtășești cu cineva. Nu pui nici o condiție deoarece nu ai nevoie de nici o condiție. Este ca și cum ai fi un izvor. Nu spui "Panta aceasta e prea abruptă" sau "Pe aici e prea puțină vegetație". Tot ce ai de făcut este să curgi. Apa ta își va croi singură malurile.

Celălalt este un receptor. El este deschis către tine, primind astfel iubirea ta. Dacă el se închide, tu vei curge spre altcineva. Nu îl vei implora, nu vei cădea în genunchi: "Te rog, lasă-mă să te iubesc". Îi respecti decizia și îți vezi de viața ta. Iubirea reală oferă libertate, deoarece este o expresie nu a necesității, ci a dăruirii.

Oriunde libertatea este restrânsă, nerespectată sau amenințată, iubirea nu este pură. Se întâmplă așa ceva într-o căsătorie?

Părerea mea este că se întâmplă. Mult prea des căsătoria nu este decât o închisoare frumos decorată, pe care societatea o recomandă și ai cărei rezidenți sunt recompensați. Dacă există iubire de ce mai e nevoie de căsătorie? Nu cumva căsătoria a fost inventată tocmai pentru că iubirea lipsește?

De ce trebuie să-mi asigur dragostea ta, printr-un contract legal, eventual dublat de unul religios? Nu cumva **pentru că mă tem** că să n-o pierd? De ce oamenii își asigură mașinile, casele, propria sănătate? Pentru că le este frică de posibila dispariție, distrugere sau deteriorare. Companiile de asigurări prosperă, agenții de asigurări îți află numărul de telefon și te sună. Căsătoria este cel mai popular contract de asigurare.

“Te voi iubi doar pe tine”. De ce atâta zgârcenie? Și de ce este așa de important pentru mine să-ți smulg această promisiune? Ghici ciupercă ce-i! Pentru că nu suport să iubești și pe altcineva. Nu sunt de acord să iubești un alt bărbat sau o altă femeie. Mă tem că într-o bună zi te vei sătura, te vei plictisi sau nu mă vei mai dori și îmi iau măsuri de precauție. Angajamentul pe care ți-l iei îmi reduce **nivelul de anxietate**.

Pentru că am fost adesea întrebat, aceasta este poziția mea: **căsătoria este o defensă împotriva anxietății**. Acolo unde există iubirea adevărată, solidă, vie, nu există teamă. Neexistând teamă, căsătoria este inutilă. Tu îl iubești pe celălalt și nu ceri nimic în schimb. Nici un legământ, nici o hârtie ștampilată. Celălalt poate pleca, într-adevăr, dar acesta este un risc cu care poți să trăiești.

Ar fi și absurd ca celălalt să-și dorească să plece, iar tu să-l reții sub pretextul căsătoriei. Ce bucurie poți avea din a trăi cu un om nefericit? Ce-o fi oare în sufletul celui alt care se simte **obligat** să rămână? O să-mi spui că s-a inventat divorțul. Așa este. Divorțul a fost necesar ca răspuns la apariția căsătoriei. Eu cred că într-o lume mai liberă, cu oameni mai autentici și mai iubitori, căsătoria va deveni o instituție vetustă. Sunt convins că nu voi apuca lumea aceea.

O anecdotă: După o cercetare îndelungată susținută de o metodologie riguroasă, psihoterapeuții de cuplu au ajuns la următoarea concluzie: Cei mai mulți oameni se căsătoresc din lipsă de judecată, divorțează deoarece nu au răbdare și se recăsătoresc pentru că și-au pierdut memoria.

Sper să nu înțelegi de aici că sunt împotriva angajamentului. Sunt **pentru angajament**. Resping ideea de a te angaja față de o altă persoană să o iubești toată viața. Acest angajament mi se pare împotriva naturii umane, care este flexibilă și schimbătoare. Poate vei iubi un om toată viața, poate nu. Rămâne de văzut. Cine știe ce surprize îți rezervă viața? Sentimentele nu pot fi forțate. A încerca asta nu e doar inutil, ci și nevrotic. Și cei mai slabi studenți la psihologie înțeleg asta.

Sunt pentru un altfel de angajament. **Angajamentul față de tine însuși!** "Mă angajez să fac tot ce țin de mine ca să mă dezvolt. Mă angajez să evoluez în această viață, astfel să pot iubi cu adevărat măcar un om". Ce zici? Asta da declarație publică! La primărie, la biserică, la radio, la televizor, unde vrei tu. Te vezi capabil de un asemenea angajament?

Mai este un motiv pentru care nu-mi place ideea de căsătorie. Ea conține ceva planificat. "Voi rămâne veșnic alături de tine. Te voi iubi până la moarte". Aceasta nu este decât aroganță. Viața este prin excelență spontană, curgătoare, nouă. Nu poate fi planificată, nu o poți obliga să se conformeze tiparelor tale de gândire. Dacă o faci, ea își va pierde frumusețea.

Frumusețea ei stă în curgere. A încerca să fixezi sentimentele este ca și cum ai încerca să conservi apa curgătoare a unui râu într-un seif. Ea va deveni apă stătătoare. Dumnezeu știe cum ajunge să miroasă!

A te strădui să simți ceva anume, o perioadă de timp, are ca efect exact **divizarea** de care vorbeam în urmă nu cu multe pagini. Eul și-a făcut din nou apariția. Ai scindat organismul. Nu mai e vorba de un întreg. Există acum un Eu, cel care simte și o trăire, ceva ce este simțit. Ai devenit **doi**. Și lucrul care ar putea fi comic, dacă n-ar fi de plâns, este că Eul încearcă să controleze trăirea. Să mențină o anumită trăire, să inhibe apariția alteia. Este ca și cum, fiindu-ți foame și pregătindu-te să mănânci cu mâna dreaptă, ai sta la pândă cu mâna stângă, lovindu-te de fiecare dată când apuci furculița. Curat spectacol. Doar că nu știi ce gen. Comedie? Tragedie?

În iubire nu există viitor, tot așa cum nu există trecut. Viitorul înseamnă așteptări, planificare, calcul, trecutul înseamnă polițe, datorii, afaceri neîncheiate. Iubirea planificată este artificială. "Te iubesc pentru că așa am promis". Aceasta nu este iubire. Este fantezie, minciună, iluzie. "Te iubesc pentru că îți sunt

dator". Nici aceasta nu este iubire. Este culpabilitate, sentiment nevrotic al datoriei, teamă de pedeapsă. Acțiunea spontană și neplanificată, iubirea în acest caz, are o calitate în mod evident minunată. Minte unificată funcționează fără blocaje și participă la orice fără părți pe care să le țină de o parte. Maeștrii Zen au înțeles pe deplin asta: "Când e timpul să vă îmbrăcați, puneți-vă hainele. Când trebuie să mergeți, mergeți. Când trebuie să ședeți, ședeți. Să nu aveți măcar un gând în mintea voastră de a căuta natura de Buddha". (Lin Chi)

Cam atât despre căsătorie. Două cuvinte despre verișoara ei, relația extraconjugală. Cineva m-a întrebat dacă sunt pentru sau împotriva relației extramaritale. Nu sunt nici pentru, nici împotriva. Aceasta este o opțiune a fiecăruia, făcută în contexte specifice, adesea necunoscute celor care emit judecăți morale. Eu sunt pentru **conștiență și onestitate**. Dacă ești atras de o relație extraconjugală, caută să-ți cunoști motivația. Ce fel de resorturi te împing spre un alt partener? Asta ar fi conștiența. Comunică-i partenerului tău actual. Împărtășește-i lumea ta interioară. Asta ar fi onestitatea. Ce se va întâmpla mai departe vă privește exclusiv pe voi. Clădită pe conștiență și

sinceritate, relația voastră va fi evolutivă. Și dacă se va întrerupe, veți păstra amintirea frumoasă a unei legături în care minciuna nu a pătruns, deoarece încrederea a fost prezentă.

Nu cred în relații întâmplătoare, deoarece acestora le lipsește intimitatea. Ele nu oferă nimic în plan emoțional. Nu sunt hrănitoare. Înseamnă sex și nimic altceva. Se pot dovedi pozitive doar atunci când ești așa de frustrat sexual, încât nu mai poți aștepta construirea unei alte relații. Sau când ai intrat într-o asemenea monotonie încât e nevoie urgent de o schimbare. Este ca și cum ai mânca același fel de mâncare, luni în șir. La un moment dat îți vei dori să mănânci la restaurant, cu riscul ca acolo să se mănânce mai prost. Îți propun să fii tolerant. Relația poate fi regenerată dacă partenera ta are o aventură. Nu s-a implicat emoțional, a experimentat plăcerea sexuală cu altcineva. De ce nu te-ai bucura? Ai prefera să aibă o aventură și să-ți ascundă asta? Ai nevoie de o minciună pentru a fi protejat emoțional? Trebuie să fii foarte vulnerabil. Pe de altă parte, dacă aventura este regula și nu excepția în relația voastră, acesta e un indicator sigur că ceva nu merge.

Și din acest punct de vedere, căsătoria îmi pare o complicație inutilă a vieții. Într-un

cuplu consensual, un partener care experimentează în plan sexual cu o terță persoană riscă mult mai puțin să fie supus oprobiului social, necruțătoarei judecăți morale a cetățeanului decât soțul sau soția care "a călcat strâmb". Adesea femeia care face asta este desfrânată, depravată, curvă, o rușine pentru soț și familia de proveniență. Nu aceleași calificative sunt folosite pentru bărbat. Într-o lume în care standardele au fost create de bărbați, cu mult timp în urmă, ei sunt tratați cu mai multă îngăduință. Să ne amintim pilda din Noul Testament, în care o femeie prinsă în adulter e pe punctul de a fi ucisă cu pietre. Iisus dă un răspuns memorabil: "Cel fără de păcat dintre voi să arunce cel dintâi piatra asupra ei" (Ioan 8,7). Interesant este că fariseii și cărturarii o găsesc vinovată doar pe femeie. Nu spun nici un cuvânt despre bărbat.

Nu voi încheia acest capitol fără a vorbi despre inhibiție în exprimarea iubirii. A fi inhibat înseamnă a te simți blocat în a duce până la capăt un comportament. Când inhibiția e enormă, nici măcar nu mai inițiezi un comportament.

O persoană liberă este o persoană fără inhibiții. Ea poate să facă orice dorește, dar nu

dorește să facă orice. Nu e un simplu joc de cuvinte. Pentru un om liber nu există inhibiții în manifestarea iubirii, cu excepția acelor pe care și le pune în mod conștient, călăuzit de inteligența sa. Te rog să faci această diferențiere între dezinhibiția care se naște din conștientă și inteligență și inhibiția care este un produs al pulsionilor scăpate de sub control.

Dacă sunt foarte atras sexual de tine și cred că am unele șanse, nu mă voi jena să-ți comunic ceea ce simt. Însă nu voi face asta în public, cu atât mai puțin în fața partenerului tău, dacă se întâmplă să ai o relație. Iar a-ți comunica ceea ce simt nu este echivalent cu a trece la fapte. Pentru mine este satisfăcător să mă pot exprima, adică să mă bucur de libertatea de a comunica într-un registru mai intim. Iar până la a ajunge în pat cu tine mai sunt câțiva pași de făcut, peste care nu voi sări ca un armăsar.

Dacă te plac și vreau să te cunosc mai bine, să aflu, de pildă, cum gândești, de asemenea nu mă voi reține în a-ți transmite dorința mea. Nu mă tem de reacția ta și ai tot dreptul să mă refuzi. Însă dacă accepți (să presupunem că sunt o femeie) nu o voi invita și pe prietena sau soția ta. Este ceva ce ne privește doar pe noi. Doi oameni care se plac și acceptă

să se dezvăluie puțin mai mult, să se întâlnească într-un plan mai adânc decât cel social, fără a-și propune nimic pentru viitor, doar lăsând lucrurile să se întâmple.

În cadrul deja stabilit al unei relații, mă simt liber să îți propun orice într-un context pe care îl găsesc adecvat. Vreau ca dorințele mele să ajungă la tine și să le cunoști. Nu îți cer să le satisfaci, dar mă bucur atunci când o faci. Când le respingi caut să le înțeleg, fără să te judec. Mă adaptez la ceea ce tu ești, fără să-ți impun nimic.

Mă cam dor degetele de la atâta scris, așa că mă opresc aici. Dacă îmi mai vine vreo idee, revin în capitolele următoare (sau în altă carte). Sper că te-am ajutat să înțelegi ce este iubirea necondiționată, ce obstacole stau în calea ei și în ce fel suntem responsabili pentru acele obstacole. Să-ți spun o anecdotă, pe final:

“Dragă Elena,

Pentru tine aș escalada munții cei mai sălbatici și aș traversa înot marea cea mai învolburată. Te iubesc așa de mult încât, pentru a petrece măcar o clipă alături de tine, sunt pregătit să îndur cele mai aspre încercări.

Pentru totdeauna al tău, Manuel.

P.S. Voi veni sâmbătă la tine, dar numai dacă nu plouă.”

ȘI DACĂ VIAȚA ESTE UN VIS?

Pentru început, să consultăm un om de știință. Ce este visul? Este o stare modificată de conștiință. Alte stări modificate de conștiință sunt somnul și hipnoza. Stările nemodificate de conștiință, obișnuite sau normale, sunt starea de veghe și starea de vigilență.

Care este natura visului? Pare a fi o combinație de imagini și idei. Unii cercetători consideră visul o formă de gândire în imagini (gândire onirică), operând cu coduri dominant vizuale. Visul este legat de somn. Pentru a visa trebuie să dormi. Un indicator obiectiv al visului în desfășurare îl reprezintă mișcările rapide ale ochilor (REM – rapid eye movement). Ele sunt bruște, sincrone bilateral, cu o durată maximă de 5-50 minute. Somnul cu vise a mai fost numit somnul REM sau "somn paradoxal", deoarece este însoțit de semne precum respirația neregulată, erecția peniană, erecția clitoridiană și activitatea cerebrală caracteristică stării de veghe.

Acest tip de somn survine în fiecare noapte, în 4-5 reprize, cu o distanță între reprize de 90-100 de minute. Trezit în timpul acestui somn, subiectul relatează cu ușurință o povestire plină de imagini, cu personaje cunoscute sau necunoscute, cu evenimente realiste sau neverosimile, în care gândirea abstractă pare a fi absentă. Acesta este visul. O serie de teorii (psihanalitică, a sintezei activatoare, a uitării, a reorganizării structurilor mentale) încearcă să-l explice, dar nu reușesc să-i epuizeze misterul.

Să le mulțumim savanților pentru travaliul lor în zona materiei și să ne "modificăm" puțin conștiința, pentru a opera cu simboluri, analogii și semnificații secrete.

Ipoteza pe care vreau să o explorez împreună cu tine este aceasta: nu doar ceea ce se întâmplă într-un vis este un vis, ci și ceea ce se întâmplă în starea de veghe este tot un vis. Nu același fel de vis, ci un vis de alt ordin. Eu sunt înclinat să admit această ipoteză ca adevărată. Poate că la sfârșitul lecturii vei fi mai disponibil să te întrebi "Și totuși, dacă este așa?", precum câțiva studenți privilegiați, alături de care am studiat, într-o zi de vară, consecințele psihologice ale acestei credințe.

Mai întâi, cum știi că visezi? **Nu știi.** Atunci când visezi tu nu știi că acela este un vis. Când ești în vis, pentru tine visul este real, tot așa cum, în clipa asta, ești convins că citești o carte în realitate și nu în vis.

În timp ce visezi, **nu ai nici un criteriu** pentru a decide dacă ceea ce ți se întâmplă este vis sau realitate. Ești convins că este realitate. Realizezi că a fost un vis **abia după ce te trezești**, adică după ce treci în altă stare de conștiință, numită frecvent stare de veghe. Prin urmare, nu e exclus ca acum să visezi, tu urmând a afla asta abia după ce te vei trezi.

În vis ești la fel de convins de realitatea lumii pe care o percepi pe cât ești în realitate. Nu ai referințe sigure, deoarece toate referințele aparțin lumii pe care o percepi. Deci, când visezi, pentru tine visul este real. De fapt, ceea ce numești, în vis, realitate este o **imensă iluzie.**

Îți propun acum să avansăm. Există ceea ce se cheamă "vise lucide". Poate ți s-a întâmplat. Mulți oameni cu care am vorbit au trăit, măcar o dată, o astfel de experiență. Este vorba de un vis în care **știi că visezi.** Ești conștient în vis. Uneori doar asistezi la derularea visului, alteori reușești chiar să influențezi desfășurarea, produci deliberat evenimente, faci

să dispară anumite personaje, etc. Cunosce pe cineva care nu numai că intervine conștient în desfășurarea visului, ci se poate trezi, se duce la toaletă sau mănâncă ceva, după care se culcă și își reia visul **exact** de unde l-a lăsat.

Când ai un vis lucid nu mai confuzi visul cu realitatea. Știi că este un vis, deoarece tu te afli într-o stare de conștiință **superioară**. Ești ca un actor care joacă într-o piesă de teatru, care știe că se numește Ovidiu și are acasă un băiețel de 3 ani și realizează că ceea ce se întâmplă este doar o ficțiune. El nu este Ștefan cel Mare, este Ovidiu jucând rolul lui Ștefan cel Mare.

Ei bine, iată analogia pe care ți-o propun: ceea ce este realitatea onirică pentru realitatea stării de veghe, este realitatea stării de veghe pentru o **realitate mai înaltă**, care o transcende și o înfășoară. Altfel spus, în raport cu această **realitate superioară**, lumea percepției noastre obișnuite nu este decât un vis, tot așa cum, în raport cu realitatea onirică, realitatea onirică nu este decât o iluzie.

Fiecărei "realități" îi corespunde un alt **nivel de conștiență**. Așa cum poți fi treaz într-un vis (visul lucid în care știi că visezi), tot așa poți fi "**treaz**" în ceea ce te-ai obișnuit să numești realitate (adică să știi că este o formă specială de

iluzie). Evident, nu vei ști niciodată asta și vei fi convins că este "adevărata realitate" câtă vreme nu ai acces la următorul nivel de conștiință. În același fel, nu vei ști niciodată, atunci când visezi că visezi, câtă vreme nu te-ai trezit în vis.

Ideea că viața ta de fiecare zi este, de fapt, **un tip special de vis**, ca să nu zic o extraordinară înșelătorie, ți se poate părea, după caz, șocantă, bizară sau stimulativă. M-aș bucura să o găsești stimulativă. Ea nu este **deloc nouă**. Cu mult timp în urmă, înțelepții Indiei n-au ezitat în a afirma despre această lume că **este visul lui Dumnezeu**. Așa cum tu ești Dumnezeu visului tău, pe care îl crezi în totalitate, în cel mai mic amănunt (este produs de creierul tău), în același fel Dumnezeu visează această lume, pe care o numim reală, până la ultimul detaliu.

Puterea lui Dumnezeu de a crea această lume de vis a fost numită **maya**. Puterea iluziei. De ce face Dumnezeu asta? Dar tu de ce visezi? Știi? Un răspuns care a generat mari controverse a fost acesta: Dumnezeu se joacă. Acest joc divin a fost numit **lila**. Dumnezeu este asemenea unui copil, fără nici o grijă și super-încântat de El însuși (doar e perfect, nu?), încât nu mai are nimic de făcut decât să se joace. Iar jocul lui este

de o complexitate de neimaginat, de o varietate incredibilă. Creativitatea lui Dumnezeu este debordantă. Ea își atinge culmea atunci când creează iluzia că nu e deloc vorba de un joc, ci de ceva serios. Adică exact ceea ce, probabil, și tu simți în acest moment: Deși are momente frumoase, amuzante sau relaxante, viața nu e deloc o joacă.

Și un ultim amănunt pentru a completa viziunea hindusă asupra lumii ca vis al lui Dumnezeu. Dumnezeu este Sinele, iar Sinele ești tu, la nivelul cel mai adânc al ființei tale.

După această paranteză, filosofică pentru cei mai mulți, empirică pentru câțiva, să revenim la ceea ce am convenit să numim realitate. Ce se întâmplă după ce te trezești? Uneori regreti, dacă a fost un vis foarte frumos, alteori respiri ușurat, dacă a fost un coșmar și cel mai frecvent nu-ți bați capul cu ce ai visat, angrenându-te în activitățile tale obișnuite.

Într-un vis poți să fii hoț sau criminal sau vagabond. Când te trezești, aceste roluri pe care le-ai jucat nu mai au nici un fel de importanță. Nu te duci la poliție pentru a mărturisi un furt comis în timpul visului. Justiția nu te condamnă pentru o crimă iluzorie. Și adăpostul care îți lipsește în vis nu îți lipsește

deloc în realitate, având în vedere că locuiești într-un apartament cu 5 camere.

Tot ceea ce visezi, **dimineața dispare**. Dacă ai fost absolut încredințat că ceea ce visezi este real, la trezire poți începe să râzi. **Te amuză propria ta ignoranță!** Puteai să juri că totul este real. Cum ai putut să crezi? Nu erau decât imagini, fără nici un fel de substanță. Este ca atunci când vezi o femeie atrăgătoare la televizor și vrei să o atingi pe coapse. Ecranul te aduce prompt la realitate. Nu era decât o imagine.

Să ne mutăm acum la următorul nivel al realității. Și să presupunem că te-ai conectat la acest nivel, adică **"te-ai trezit"**. Cum ai făcut asta? Practică spirituală, iluminare subită, deocamdată nu comentez. Realitatea cotidiană sau consensuală, cum îmi vine să o botez, nu dispare. Nici visul nu dispare când te trezești în mijlocul lui (adică îți dai seama că visezi). Realitatea continuă, cu vastul ei angrenaj de evenimente, persoane, legi. Însă tu știi că nu are substanță, că este o iluzie. Este posibil să **te umfle râsul**. Se spune despre Bodhidharma, cel care a dus budismul în China, că imediat după iluminare a slobozit un hohot uriaș de râs.

Râsul este facultativ. Ceea ce apare în mod constant este o **senzație de ușurare**. O

relaxare incredibilă. Totul nu e decât un vis, așa că de ce să fii tensionat?

Nu poți tăgădui că pe lumea aceasta nimic nu e permanent. Oamenii se nasc și mor, obiectele se degradează, totul se schimbă, uneori repede, alteori extrem de lent. Viața este un flux, în ea nu există nimic stabil sau neschimbător. Dar despre un vis, ce se poate spune? Exact același lucru. În raport cu realitatea din starea de veghe, visul este fulgurant, trecător, fără nici un fel de consistență. Sesizezi analogia? Visul este efemer în raport cu realitatea obișnuită, tot așa cum aceasta este efemeră în raport cu... Hopa, în raport cu ce? Cine sesizează caracterul schimbător al lumii? Să fie conștiința ceva neschimbător? Dacă este așa, înseamnă că ea nu face parte din lume. Din realitatea cotidiană. Și atunci, din ce face ea parte?

Dacă ai observat, oamenii intens conștienți de impermanența acestei lumi, fără a fi mistici în sensul propriu al cuvântului, se raportează într-o manieră mai relaxată la ceea ce se întâmplă, părând să se adapteze mai ușor la "realitate". Când știi că nu există nimic solid, devine inutil să te îngrijorezi. Iisus este fermecător în această direcție: "Uitați-vă la păsările cerului; ele nici nu seamănă, nici nu

seceră și nici nu strâng nimic în grânare; și totuși Tatăl vostru cel ceresc le hrănește. Oare nu sunteți voi cu mult mai de preț decât ele? Și apoi, cine dintre voi, chiar îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la înălțimea lui?" (Matei 6, 26 și 27).

Ideea impermanenței lumii, a calității ei "ca de vis", este foarte prezentă și în budism. În mod curios doar pentru occidentali, realizarea clară a acestei idei nu conduce la nihilism, ci oferă un fel de extaz, concretizat în planul acțiunii în a te mișca la unison cu fluxul experienței subiective, fără a te grăbi și fără a rămâne în urmă. Este ca și cum ai fi atins desăvârșirea în dans, partenera ta nefiind alta decât Viața.

În continuare, îți ofer spre cumpătată reflecție câteva posibile consecințe ale înțelegerii că ceea ce numim realitate este o iluzie sau un vis.

Cineva te jignește. Îți spune: "Mădălina, ești cea mai tâmpită studentă la Psihologie pe care am întâlnit-o vreodată." Acel cineva este un bețiv. Profesor, prieten, coleg, părinte – nu contează. Este un bețiv. Un om care se află, ca să folosesc limbajul științific, într-o stare alterată de conștiință. Spune-mi, poți să te superi pe el? Abia se ține pe picioare

și, nereușind să se desfacă la pantaloni, face pipi pe el. Te poți supăra? În nici un caz. Eventual ți se face milă.

Acum gândește-te la cineva care îți spune același lucru fără să fie beat. N-a mai pus alcool în gură de 3 săptămâni. Te privește fix și te asigură că ești o studentă tâmpită. Oare ce vei simți? Aproape sigur nu ești încântată. Poate chiar izbucnești în lacrimi, dacă e vorba de o persoană pe care o creditezi.

Să presupunem însă, Mădălina dragă, că te-ai trezit. Ai înțeles, în cele din urmă, că viața este un vis. Știi că ceea ce se întâmplă nu are nici un fel de substanță. Te mai superi? Nu cred. Cel din fața ta nu este beat. E mai rău decât atât! **Nu este real!** Și știi ce este absolut nostim? **Că nici tu nu ești reală.** Ceea ce pari a fi tu și ceea ce pare a fi el sunt imagini iluzorii realizate cu o asemenea **măiestrie** încât par reale. Dumnezeu/Sinele este maestrul desăvârșit al iluziei.

Fratele tău te controlează. Cunoști un băiat și, face el ce face, te desparte de el. Aceste comportamente te înfurie la culme, însă nu ai curaj să te exprimi. Suferi în sinea ta și aștepti să te muți în alt oraș, ca să scapi de el. Asta se întâmplă în realitate. Și dacă ar fi un vis? Pe cine te-ai înfuria? Împotriva cui vei acumula

resentimente? Acest personaj particular din vis, numit "fratele tău" își joacă rolul și tu înțelegi asta. El nu este mai existent decât un balon de săpun, într-o zi senină de vară.

Tânărul de care te-ai îndrăgostit se uită la televizor, imperturbabil, în timp ce tu îi povestești despre eșecul la examen. Nu numai că nu încearcă să-ți înțeleagă sentimentele, ba chiar te face să te simți jenată. "Mare scofală! O să-l dai în septembrie." Acordă-i, acum, statutul oniric. Unde a dispărut rușinea ta? Cum poate cineva care nu are decât realitatea pe care i-o acorzi să te facă să te simți prost?

Aș putea da nenumărate exemple, dar te vād nerăbdător să faci operația asta singur. Sper că ai prins ideea. Într-o lume de vis, seriozitatea te bagă în bucluc. Înțelegerea îți permite să te detașezi, nu în sensul unei indiferențe reci. Este o detașare senină și afectuoasă, uneori jucăușă, dacă ești un tip pus pe șotii. Când te iei prea tare în serios lumea devine o dramă, un coșmar din care ai vrea să te trezești și nu poți. Iubitul care te părăsește fără nici o explicație, tatăl care moare într-un accident, prietena care te trădează. Astfel de suferințe te copleșesc. Un vis nu este diferit! Problema este că, dacă în vis suferința sau

teama atinge un anumit nivel, te trezești spontan la realitate, pe când în realitate, când suferința riscă să devină intolerabilă, nu se întâmplă nimic spontan. Aici se află tot schepsisul. E nevoie de un fel de **efort individual**, de o muncă pe care o ai de depus pentru a te trezi. Altfel trebuie să aștepti sfârșitul visului cosmic. Și dacă e să ne luăm după indieni, care pretind a fi calculat asta, ai de așteptat un număr îngrozitor de lung de ani. O singură zi a lui Brahma durează 1000 de Daiva Yuga, iar o Daiva Yuga nu are decât 12.000 de ani. Eu n-aș avea atâta răbdare.

Nici nu se poate conchide că înțelegerea lumii ca vis te transformă într-o persoană iresponsabilă. Mai întâi că nu poți face orice, deoarece și visul are legi de organizare. Și apoi, dacă știi că nimic nu are realitate, ce sens ar avea să faci ceva? Eventual de dragul experienței. Majoritatea celor care au îmbrățișat această viziune au preferat să ia lucrurile așa cum sunt, să le lase să se desfășoare de la Sine, bucurându-se, în schimb, de natura lor reală, adică de beatitudinea stării de conștiință.

Nu am spus întâmplător majoritatea. Așa cum unii dintre oameni, aflați în vise lucide, își pot influența visele, generând evenimente,

transformând contexte, inventând personaje noi, la fel cei care au **o conștiință extrem de intensă a visului** și un gust mai înalt pentru acțiune, pot interveni în realitatea normală, producând fenomene miraculoase. Ei pot suspenda legile de organizare a realității-vis, tocmai pentru că știu cu putere că o transcend, **adică o visează**.

A avea o conștiință extrem de intensă este echivalent cu a avea o credință intensă că lumea nu este decât un vis. Îți amintești ce spunea Iisus? "Adevărat vă spun că, dacă veți avea credință și nu vă veți îndoii, chiar dacă ați zice muntelui acestuia: Ridică-te de aici și aruncă-te în mare, se va face." (Matei 21, 21). Iar în Luca 17, 6: "Dacă ați avea credință cât un bob de muștar, ați zice copacului acesta: Dezrădăcinează-te și sădește-te în mare, și v-ar asculta."

Îmi aduc aminte acum de o tânără care mi-a mărturisit că, dacă ar ști că viața este un vis, ar încerca să iasă pe fereastră și să leviteze. Eram la etajul cinci. Am sfătuit-o să încerce mai întâi de la un etaj inferior.

M-am apropiat de final. Este viața un vis trăit cu ochii deschiși? Urmează să decizi. În ceea ce mă privește, în deplin acord cu ceea ce am scris despre identificare, Eu și Sine, nu am nici un

dubiu că viața este un vis, câtă vreme crezi că ești o anumită persoană. Identificarea cu numele și conținuturile mentale creează iluzia că ești o entitate separată de lume. Tu ești Sinele adormit care se visează Eu într-o lume a aparențelor. Trezirea la propria ta natură se numește, în toate tradițiile spirituale autentice, **iluminare**. Deși, în virtutea atingerii acestui obiectiv, sunt recomandate practici prelungite, câteodată aspre, totul este, până la urmă, o chestiune de înțelegere. Mă gândesc uneori că rolul lor nu este să procure iluminarea aspirantului. Iluminarea se produce spontan. Practica te menține atent, astfel încât să o sesizezi când apare.

BUTOANELE

Butonul este o piesă mică, în formă de disc, care, prin apăsare sau învârtire, asigură un contact electric sau o acțiune mecanică. În opinia generală butoanele există doar la mașini. Nu sunt de acord. Și oamenii au butoane. Din acest punct de vedere, sunt un fel de mașini mai sofisticate. Nu e o afirmație care să te umple de mândrie, dacă te gândești că mașinile, oricât ar fi de extraordinare, au o mare meteahnă: **nu sunt libere**. Cu puține excepții, așa îmi par și oamenii. **Neliberi**. Oamenii au butoane și butoanele pot fi apăsate de cineva din afară.

Ai înțeles? Asumpția mea este că **tu** nu ești o ființă liberă, câtă vreme nu ți-ai eliminat sau dezactivat butoanele. Eu apăs pe ele și tu ai anumite stări. Știu pe ce buton să apăs ca să obțin o anumită stare. Asta se cheamă **control**. Și pentru că te pot controla, se cheamă că nu ești un om liber.

Să detaliem.

Suntem colegi de grupă. La un seminar o dai în bară. Pui o întrebare prostească. Eu mă uit

la tine într-un anumit fel. Nu trebuie să spun nimic. Pentru că citești deja în ochii mei: "Cum a intrat boul ăsta la facultate?" Care este reacția ta? Imediat te simți lezat. **Ți-am apăsat butonul!** Te-am făcut să te simți nasol. Ce ușor a fost.

Suntem soț și soție. În seara asta ai încercat o mâncare nouă. Nu e rea, dar nici grozavă. Ce fac eu? Îți spun: "Iubito, ești cu adevărat o specialistă în arta culinară". Am apăsat butonul? Desigur. Te simți în al nouălea cer. Așteptai verdictul meu cu inima strânsă, iar verdictul a fost pozitiv.

Suntem în trafic. Nu sunt atent și nu-ți dau prioritate. Replica ta nu întârzie: "Băi, tâmpitule, cine ți-a dat carnetul de șofer?". Simt că îmi pleznește capul de furios ce sunt. Mi-ai apăsat butonul și mi-ai stricat toată seara. Și ce bine mă simțeam...

Un buton – o reacție tip. Nu e ca la mașini? Introduci moneda, apeși butonul, obții sticla de Fanta. Întotdeauna sticle de Fanta dacă apeși același buton. Întotdeauna te pot răni dacă știu ce să spun. Întotdeauna te pot mângâia, te pot face să te simți admirat, apreciat, valorizat. Trebuie doar să știu cum să mă exprim. Tu numești asta libertate? Eu nu.

De ce? De ce are loc acest fenomen? Cum e posibil să am atâta putere asupra ta? Și

reciproc. De unde atâta vulnerabilitate? Iată care cred eu că este cauza fundamentală. Eul. Am trecut de nevoile nesatisfăcute din copilărie, de relațiile problematice sau traumatizante, de iubirea absentă din viața ta sau de afecțiunea în exces. M-am dus la rădăcină. Cauza ultimă a acestor **reacții mecanice** este **credința că ești cineva anume**.

Toată străduința mea are în vedere acest scop: să te ajut să înțelegi că nu ești cineva anume. Tu ești, într-adevăr, dar nu o anume persoană! Ce paradox! Sau ce bizarerie! Spune-i cum vrei. Eventual recitește paginile cu Eul, Sinele, identificarea.

Tu ești Sinele, iar Sinele nu poate fi definit. El nu este nici genial, nici idiot. Sau este și genial și idiot, în același timp. Unifică contrariile. Nu poate fi înțeles la nivel logic, dar asta nu-i subminează realitatea. Logica are limite. Este doar un instrument de măsurare a realității. Nu poate cuprinde realitatea multidimensională tot așa cum un pătrat nu poate înțelege un cub.

În clipa în care te identifici cu Eul îți apar butoanele. Din nelimitat devii limitat și asta înseamnă **pericol, amenințare**. Cine știe cine e dincolo de limita ta? Dumnezeu știe cu

cine te învecinezi. Este firesc să-ți fie teamă. Acesta este Eul. **Eul înseamnă frică.**

Te temi că nu voi aproba alegerea ta. Ești un adolescent care alege Facultatea de Sociologie în locul celei de Medicină. Ia să văd, pe care buton am să apăs? Să aprob sau să nu aprob? Să te felicit pentru curajul de a-ți urma instinctul sau să te critic pentru capriciul acesta?

Ești o tânără care a investit ceva bănuți într-o rochie nouă. Urmează să te întâlnești cu prietenul tău. Îți va aprecia simțul estetic? Te va evalua drept nechibzuită? Urmează să apese pe un buton, însă nu știi pe care. Te temi.

Câte exemple să dau? A te identifica, a crede că ai un anumit corp și o personalitate înseamnă a avea butoane. Știu că ceea ce afirm aici vine împotriva percepției uzuale, **normale**. Dar ai îndrăznit vreodată să pui sub semnul întrebării această percepție? Ai avut curajul să examinezi imparțial **versiunea social autorizată asupra realității?**

Iluminații și misticii autentici sunt toți niște rebeli. Nu mai aparțin acestei lumi, chiar dacă trăiesc în ea. Viziunea lor s-a schimbat. Puterea convențiilor sociale a slăbit și, chiar dacă le respectă, nu mai sunt sclavii lor. Nu mai au butoane. Nu în sensul că nu mai au un corp,

că nu mai au aptitudini sau caracter, ci în sensul că nu se mai identifică cu ele.

Încearcă măcar să-ți imaginezi. Gândește-te la tine ca și cum ai fi o altă persoană. Să zicem că te numești Ana. Detașează-te puțin, ieși din tine însăși. Observ-o pe Ana așa cum o observi pe mama ta sau pe prietena ta. Observă-i reacțiile, gândurile, dorințele. E ca și cum ai fi altcineva înăuntrul ei, care o privește obiectiv. Fără nici un fel de prejudecăți, fără evaluări, fără etichete. **Doar observație.**

Bun. Acum eu îi spun Anei: “Ana, sunt realmente impresionat de inteligența ta. Nu credeam că va fi cineva capabil să înțeleagă aceste rânduri”. Ce face Ana? E entuziasmată. E mândră. A primit recompensa. Data viitoare vine cu cartea să-i dau un autograf (just in case: don’t try! Am făcut alergie la autografe).

Apoi adaug: “Însă pe cât ești de inteligentă, pe atât ești de urâtă.” Hopa! Se întâmplă ceva. Ana se schimbă la față. Se simte devalorizată și respinsă. Extaz și agonie. În numai 30 de secunde.

Acestea sunt butoanele. Să schimbăm rolurile. Tu îmi spui: “Adi, sunt extaziată de ideile tale. Ești un om minunat. Mi-ai schimbat viața”. Fratele tău îmi spune (prin intermediari):

“Profesorul ăsta e țăcănit rău de tot. Și nici editorul nu e prea sănătos, din moment ce publică asemenea aberații”.

Dar eu nu sunt nici minunat, nici dus cu pluta. Sau și una și alta. Nu mă cumperi dacă mă ridici în slăvi și nici nu mă pedepsești dacă mă faci de două parale. Eu nu sunt Adrian Nuță. **Doar sunt!** Am dezactivat butoanele, am întrerupt legăturile. Poți apăsa pe ele până înnebunești.

Ce crezi despre mine e **părerea ta**. Eu nu mă judec, doar mă exprim și asta mă bucură. Aș putea dormi la ora asta, dar, ce să fac, simt nevoia să mă exprim. Sunt oare într-un anumit fel? Habar n-am. Probabil sunt în toate felurile, dacă mă privesc din toate unghiurile posibile. Cert este că **sunt** și asta pentru mine e **arhisuficient**. E încântător.

Încearcă să-ți imaginezi această libertate. Să nu mai depinzi de evaluarea celuilalt, de judecățile lui pozitive sau negative. Nu, nu am spus să le ignori. Să le accepți fără însă a le permite să-ți perturbe echilibrul. Să le observi exact așa cum sunt: opinia unui om despre un alt om, cu care tu nu te identificezi. O opinie care depinde de dispoziția lui, de nevoile lui, de frustrările lui, de gradul lui de integrare. O opinie

pe care o conștientizezi, dar care nu ar putea să te facă să te simți mai bine sau mai rău.

Nu găsești că e ceva fabulos? Nu mai poți fi manipulat. Nu mai trebuie să fii la înălțimea așteptărilor nimănui. Pacea ta internă nu mai are nici o legătură cu aprobarea sau dezaprobarea externă. Dacă cineva e dezamăgit de tine, îi poți spune: "Înțeleg că te așteptai la altceva. Asta nu mă privește pe mine. Așteptările tale sunt responsabilitatea ta." Altcineva este fermecat de tine. "Tu ai anumite criterii la care se pare că eu corespund. Ce se va întâmpla dacă îți modifici criteriile? Nu o să mai corespund, deși nu m-am schimbat."

A avea butoane este ceva de genul sus-jos, sus-jos. Nu că mișcarea de la un pol la altul n-ar avea frumusețea ei. Dar decizia de a te pune în mișcare nu îți aparține ție. Aparține altcuiva. Tu ai butoane și cineva le apasă. Uneori inconștient, alteori conștient. Iar cei care le apasă conștient sunt cei mai periculoși. Aceștia sunt oameni cu o bună intuiție psihologică (nu neapărat specialiști), din al căror repertoriu moral lipsește ceva: respectul pentru libertatea umană.

Pe de altă parte, dacă ceva te rănește, asta arată că nu ți-ai cunoscut Sinele. Suferința psihologică e semnul că undeva mai există o

iluzie, o înșelătorie. Reține, te rog, această idee. Ea te poate conduce direct în Paradis, doar că nu în cel creștin. Sinele este beatitudine. Înăuntrul lui nu există nici un pic de suferință. Așa cum durerea fizică îți arată că e ceva în neregulă cu corpul tău, durerea psihologică te notifică asupra unei iluzii pe care o mai întreții. Descoper-o! Nu o lăsa așa. Mâine va fi mai rău, cum spune și Murphy.

Depui mari eforturi să arăți ca un fotomodel și auzi următorul comentariu: "Cine, sfrijita aia?" Sau, cineva care nu te-a mai văzut de 3 ani îți spune: "Măi, dar ce te-ai îngrășat!" Și tu ce faci? Te prăbușești. Te duci acasă și plângi în fața oglinzii. De ce? Te-ai identificat cu o imagine. "Am un corp de fotomodel. Dacă aș fi avut 16-17 ani puteam fi urmașa Claudiei Schiffer". Ți-ai lipit singură o etichetă, pe care altcineva o smulge și pune alta în loc. Măiculiță! Viața ta trebuie să fie un chin. Și de la ce pleacă totul? De la o iluzie. Tu crezi că ești un corp! Nu-i așa. **Tu folosești un corp.** Cineva poate să spună ceva despre corp (inclusiv tu poți spune ceva), dar asta nu înseamnă că spune ceva **despre tine.** E ca și cum ai avea o mașină verde, un amic ar remarca asta ("Ce verde dezagreabil!"), iar tu ai începe să crezi despre tine că **ești verde.** Mașina e verde, nu tu, prostănaco!

Ceva reacții?

Muncești din greu și reușești să ai note foarte mari. Bursă de merit. Câteva colegi sușotesc: "Nu e decât o tocilară". Vii la mine la cabinet și jalești. Mă uit la tine și nu-mi vine să cred. Pentru ce plângi? Ai fi vrut să fii percepută ca foarte inteligentă. Sau măcar să-ți fie apreciate puterea de muncă, disciplina, capacitatea de organizare a muncii intelectuale. Prin urmare, ce doreai? **Să ai o anumită imagine.** Credeai despre tine că ești așa și ți-ar fi plăcut să te vadă și ceilalți așa. Dar ei/ele te văd altfel. Mare scofală! Problema ta e că te identifici cu o anumită imagine. Ești o realitate imposibil de descris. Când iluzia ta se izbește de iluzia altora, suferi. Dacă vrei să fii nu inteligentă, ci **extraordinar de inteligentă**, te rog, renunță la iluzii. Bucură-te de realitate, despre care nimeni nu poate spune ceva pertinent. Dă-le voie oamenilor să creadă orice despre tine. Au acest drept. Au dreptul la propriile iluzii, care îi vor conduce la suferință și, în cele din urmă, suferința îi va trezi. Atunci vor refuza să mai judece sau, judecând, vor ști că totul e doar un joc, adică judecata nu are nici un fel de substanță. Cam ce fac eu acum. Emit multe judecăți, îmi dau cu presupusul, fac pe iluminatul. **Îmi joc rolul.**

Fără butoane nimeni nu te mai poate răni. Poate să spună orice. Poate să te facă porc, incultă, avar, animal, curvă, scârbă, impotent, nespălat, hoată, ticălos, orgolioasă, imbecil, idioată, handicapat, frigidă, trădător, încuiată, sadic, hipersensibilă, nerușinată, intolerant, pervers, nevrotică, parșiv, ratat, etc. ascuți și te amuzi. "Doar atât? Nu mai găsești nimic în neregulă?" Am explicat într-o carte anterioară ("Umbra. Polul întunecat al sufletului") cum ajungi să-ți păstrezi seninătatea și buna dispoziție în fața a astfel de evaluări. Nu mai revin.

Te invit să visezi. Să trăiești fără butoane, adică fără condiționări, fără reacții programate și predictibile. Cineva te înjură și tu râzi. Pare ireal. Să-ți prezint o variantă intermediară. Cineva te înjură azi și tu te înfurii. Ți-a apăsător butonul. Te trimite într-un anumit orificiu al mamei tale. A doua zi te înjură iarăși. Iarăși te înfurii. Începi să lucrezi la buton. A treia zi, aceeași persoană sau o alta te înjură din nou. Nu te mai înfurii. Te întristezi. Îți pare rău pentru acel om care încearcă să-ți comunice ceva, dar nu dispune de mijloace intelectuale suficiente. A patra zi ești din nou înjurat. Nu te mai întristezi. Ești uimit. Parcă ai avea în față un robot, care a învățat doar câteva texte. A cincea

zi. Nici furios, nici trist, nici uimit. Aproape că nu observi. Îți vezi de treaba ta. Celălalt își iese din minți. La așa ceva chiar nu se aștepta. Pupilele s-au mărit, tremură, pare gata-gata să explodeze. Acum ești pur și simplu fascinat. N-ai mai văzut așa ceva. Te îndepărtezi puțin, să nu te atingă schijele exploziei.

Fără butoane? Pare un obiectiv intangibil. Cu mai puține butoane? E mai accesibil? Înțeleg că nu vrei să renunți chiar la toate iluziile. O.K., la câteva. Cum? Nu te mai lua așa de tare în serios. Examinează-ți credințele și așteptările. Te aștepti să fii apreciat, admirat, să ți se ridice un monument? Cu ce scop? La ce îți servesc toate astea? Ele nu te fac mai bun sau mai valoros decât ești. Poți crede că ești valoros dacă primești un astfel de feedback, însă aceasta nu e decât o credință. Un gând. Tu nu ești un gând! Tu ești ceva ce face posibil gândul. Observă că nu spun gânditorul, deoarece Sinele transcende mintea.

Tu nu ești o etichetă, o credință, o imagine, oricât de strălucitoare: frumos, inteligent, altruist, moral, drept. În primul rând pentru că aceste atribute nu există fără opusele lor. Ziua nu există fără noapte, cerul nu există fără pământ. Dacă prima calitate din pereche e foarte vizibilă, a doua cu siguranță este exilată

în inconștient. Nu așteaptă decât un context favorabil pentru a se manifesta. În al doilea rând, pentru că **întregul** este mai mult decât suma părților. Tu ești **întregul**. Ele răsar din tine, se dezvoltă din tine, însă tu nu te reduci la ele. Perechile polare sunt expresii ale tale, dar aceste expresii, oricât de numeroase, **nu-ți epuizează potențialul**. Motivul e simplu: potențialul tău nu are limite.

Te-am adus pe tărâmul misticii. Adică al misterului! De fapt, despre asta e vorba: tu ești un mister nemărginit și, în încercarea de a te cunoaște, te identifici. Te conturezi doar pentru a spune, la un moment dat, **nu sunt aceasta** (vezi și Advaita Vedanta, una din cele 6 școli ortodoxe ale filosofiei indiene, cu rădăcini în textele vedice, mai ales în Upanișade).

Identificarea este o etapă necesară în procesul de autorevelare a Sinelui. Problema nu e că te-ai identificat. Problema este că ai rămas așa. Filmul acesta are 2 episoade. Identificarea este doar primul. Al doilea este dez-identificarea. În primul uiți cine ești, în al doilea îți amintești. În primul visezi, în al doilea te trezești. În primul ai butoane, în al doilea nu. Pe care îl preferi?

FERICIREA

Acum o să-ți spun ce este **fericirea**. Fericirea este așa: **conștiință, iubire, libertate, Dumnezeu, Sinele**. Te-am lămurit? Nu prea? Înseamnă că ești cu adevărat un cititor inteligent. Fericirea nu este un cuvânt. De fapt, nimic nu este un cuvânt, cu excepția cuvântului însuși.

Fericirea este ceea ce simți atunci când ești în contact cu **realitatea**. Cu toate acestea, nu este o emoție. Nu este extaz, euforie, fior de cine știe ce intensitate. Fericirea este chiar natura ta, pe care o experimentezi fără efort atunci când, ai ghicit, **nu te identifici**.

Nu ai nevoie de nimeni și de nimic pentru a fi fericit. Tu ești deja fericit, doar că nu știi asta. Și de ce nu o simți? Pentru că, în loc să fii conectat la ceea ce ești, te concentrezi pe ceea ce **nu ești**.

Crezi că ești un corp. Corpul are o mulțime de nevoi. Când nu-i e foame, îi e sete, când n-are nevoie de apă vrea să doarmă, când nu îi e somn are chef de sex. Nu mai vorbesc de faptul că

dorește o anumită mâncare, un anumit ceai, un anumit bărbat sau o anumită femeie. Corpul! Aproape veșnic nemulțumit. Imaginează-ți ce eliberare ar fi să observi nevoile corpului drept ceea ce sunt: nevoi ale corpului și nu ale tale! E ca atunci când realizezi că mașina ta are nevoie de benzină, dar tu nu ai nevoie de benzină. Poți să bei, într-adevăr, însă nu cred că o să te simți prea bine.

Te identifici cu o structură psihomentală, crezi că ai o anumită personalitate. Altă belea! Ai nevoie să fii respectat, valorizat, apreciat, să aparții, să fii iubit, protejat, ajutat, etc. Față de complexitatea nevoilor psihologice, nevoile corpului sunt chiar simple. Te rog, mai fă un efort de discriminare: acestea sunt nevoi ale sufletului (psihicului), dar nu ale tale! Tu nu ești sufletul, după cum nu ești nici corpul. Te manifesti prin ele, le faci să vibreze, dar nu te identifici cu ele. Cine ești tu nu pot să-ți spun nici eu, nici altcineva. Nici chiar tu nu poți să-ți spui, deoarece cuvintele nu te pot cuprinde. Cum spunea frumos cineva, tot ce poți să știi despre Dumnezeu este că nu știi nimic despre el.

Nu am nici o jenă în a afirma că tu ești Dumnezeu sau că tu ești Sinele. Te ajută în vreun fel? Natura ta este fericirea, fericirea

continuă și necondiționată, pe care o poți simți de fiecare dată când **nu te mai identifici**.

În funcție de gradul tău de condiționare, șmecheria aceasta, **nonidentificarea**, o să-ți reușească mai repede sau mai încet, în viitoarele zile sau în următorul milion de ani. Nu te îngrijora. Până la urmă se va întâmpla. În special **dacă vei suferi destul**, vei fi mai disponibil să examinezi cu luciditate viziunea "normală" asupra lumii, după care te-ai ghidat, împreună cu toți semenii tăi într-o nefericire.

În jargonul ostanelilor lingvistice din zona spiritualității, accesul la fericire este permis de ceea ce a primit numele de **iluminare sau trezire spirituală**. Din ce anume să te trezești? Din somn. Din vis. Nu e suficient să te ciupești de obraz. Ciupitura face parte din vis. A dormi sau a visa sunt echivalentele lui **a fi identificat**, adică a fi prins în țesătura iluzorie a lumii, a fi captivat de propria ta **putere magică**, cea care face lucrurile să pară ceea ce nu sunt.

Crezi că ai nevoie de cineva pentru a fi fericit? Te înșeli. Tot ce ai nevoie este **să renunți la această iluzie**. Este ca și cum ai crede că poți vopsi cerul în albastru. Crezi că ești o anume persoană care are nevoie de o altă persoană. Această altă persoană te va iubi și tu vei fi fericit. Pentru o vreme e posibil, într-adevăr, să

ai un anumit gen de fericire. Universul se adaptează nevoii tale. Însă numai pentru o vreme. De ce? Pentru că realitatea e curgătoare, e vie, se schimbă, se înnoiește. Cel care te iubea moare sau te părăsește sau se închide în sine. Rezultatul? Devii nefericită. Suferi. Ai fost cu adevărat fericită? Nu ai fost. Fericirea autentică nu ți-o dă nimeni. Izvorăște din tine însăși. Curge prin interiorul tău și, dacă ești fată deșteaptă, înveți să o exprimi în afara ta. Fericirea pe care o împărtășești se numește iubire. Tu o oferi fără condiții, tot așa cum un copac își oferă fructele. Acesta cred că e felul în care Dumnezeu iubește oamenii și acesta e felul în care cred că oamenii, accesându-și propria natură divină, se pot iubi între ei.

Credința că cineva te poate face fericită provine din ignoranță. Nu știi cine ești. Crezi că ești Eul. Crezi că ești separat de Întreg. Această separare e trăită ca frică. Și atunci ce faci? Te atașezi de cineva. Cauți și uneori găsești pe cineva alături de care să te simți fericită. Este doar o iluzie. Fericirea ta nu este completă. Într-o altă parte a ființei tale te temi să nu-l pierzi pe acel cineva. Pe lumea aceasta nu există garanții (și nici pe lumea cealaltă). Faptul că ți-a jurat iubire veșnică nu este o asigurare. Există o probabilitate, oricât de mică, să se întâmple ceva

și tu, cel puțin la nivel inconștient, știi foarte bine asta.

Prin urmare, ceea ce tu experimentezi este o combinație de **fericire** și **teamă**. Nu te mai amăgi. Este ca și cum ai crede că bei lapte pur când, de fapt, bei lapte amestecat cu apă. Vestea cea bună este că laptele pur există, înăuntrul tău. Sper să nu înțelegi de aici că te-am făcut "vacă". Și dacă înțelegi asta, fă-mă și tu "bou" și scorul va fi 1-1.

În ce privește atașamentul, mai există o problemă. Atașamentul limitează capacitatea de a iubi. Dacă tu te centrezi pe o persoană, alți oameni nu vor beneficia de iubirea ta. Principiul reciprocității, îl mai știi? "Vreau ca tu să mă iubești doar pe mine, tot așa cum eu te iubesc doar pe tine." Cât devotament, câtă fidelitate, ce relație înălțătoare!

Îți prezint același principiu, în altă perspectivă: "Vreau să îți blochezi iubirea față de alte persoane și să mi-o oferi exclusiv. Așa voi face și eu". Iată în ce constă relația: îți inviți partenerul să devină o persoană blocată, după chipul și asemănarea ta. Atașamentul blochează curgerea spontană a iubirii și în alte direcții, către alți oameni. Este ca și cum, mergând la un meci de fotbal, ai urmări un singur jucător din cei 22. Chiar și atunci când antrenorul l-a scos

din teren și stă pe banca de rezerve, în loc să te uiți la meci și să te bucuri de spectacol, te uiți la favoritul tău cum se scobește în nas. Atașamentul te închide într-o lume care în cele din urmă devine plictisitoare, în ciuda eforturilor tale de a te convinge de contrariu.

În sfârșit, într-o relație clădită pe atașament și nu pe libertate, iubirea nu poate fi autentică. Nu poți iubi un om dacă ai nevoie de el. Imediat în spatele iubirii tale stau manipularea, constrângerea subtilă, culpabilizarea – instrumente necesare în lupta cu propria ta teamă de a nu-l pierde pe cel care îți împlinește nevoia.

A te atașa înseamnă a te agăța de, iar asta arată deslușit faptul că nu ai încredere în realitatea mai largă, cea care te cuprinde pe tine și îl cuprinde și pe partenerul tău. Atașamentul este urmarea firească a identificării cu Eul, iar Eul este o formă de control. A avea încredere în curgerea armonioasă a realității, a te oferi necunoscutului cu inima deschisă și fără teamă, înseamnă a renunța la control, adică la Eu. Aceasta cred că este iubirea în sensul ei cel mai înalt, o încredere completă și conștientă în ceea ce te depășește și în același timp se naște din tine, infinitul proces de echilibrare a lumii pe care îl conții și care te conține.

Îmi vei spune că, dacă un obiect de atașament dispare, poți oricând căuta altul. Așa este. Dar ți se pare că asta rezolvă problema sau o prelungește? Astăzi te cramponezi de o femeie, mâine de alta. În copilărie te agățai de tatăl tău, acum te agăți de iubitul tău. Atitudinea ta este aceeași. Fericirea ta pare a veni tot timpul din altă parte. Până când vei persista în acest tipar? N-ar fi mai frumos să poți spune: "Mă bucur enorm să fiu cu tine. Ești liber să pleci când dorești și de aceeași libertate dispun și eu"?

Dacă tu alegi să pleci, doar pentru a reveni mai târziu sau definitiv, eu nu sufăr pentru că nu tu mă făceai fericit. Cu tine împărtășeam fericirea. Eu eram deja fericit și asta nu avea nici o legătură cu tine. Ce încântarea ar fi să poți trăi astfel! Să **nu mai depinzi emoțional de nimeni**, să călătorești prin viață fără să te agăți ca scaiul, să nu mai pretinzi nimănui să te facă fericit.

Este ca atunci când, în relația cu o altă persoană, parcă ai asculta un cântec fermecător. În relația cu altcineva, un alt cântec se trezește în inima ta. Și dacă nu ești în relație cu nimeni, **ceva continuă să cânte în tine**. Tu ești un vast repertoriu. Înăuntrul tău există mii de cântece.

Marea problemă este că **nu ești conștient**. Tu crezi că ești gol și că altcineva

crează cântecul în tine. Asta este iluzia. Asta este condiționarea. Nu ți-a spus sau nu te-a ajutat nimeni să descoperi ceea ce conștii. Urechile tale sunt astupate. Nu auzi nimic când ești singur. Ai dopuri.

Ce vrăjitorie uluitoare! Să conștii toate cântecele și să crezi că ești gol. Nu este asta **ignoranță**? Greșește filosofia indiană când afirmă că rădăcina suferinței este **Avidya** (ignoranța)? Nu ignoranță în sensul că nu ai anumite cunoștințe, ci în sensul că îți ignori, adică **nu ești conștient** de natura ta reală. Natura ta reală este **încântătoare**, este plină de cântece. Dar tu te-ai închis în Eu și aștepti un trubadur.

Iată ce criteriu îți ofer: dacă nu poți fi fericit atunci când ești singur, atunci nu vei fi fericit nici cu altcineva. Iar ca să te bucuri de tine, trebuie să te cunoști. Adică să îți descoperi Sinele, să intri în contact cu el. Este ceea ce faci în fiecare noapte, doar că nu o faci conștient. În fiecare noapte, tu te retragi din ceea ce îți imaginezi că este lumea în Sinele tău. Și nu iei pe nimeni cu tine! **Ești singur!** Oricât de mult ai iubi pe cineva, oricât de mult ai ține la cineva, îi spui frumos "Noapte bună" și te culci. Te-ai gândit vreodată la asta? În somnul profund, acolo unde nu mai există impresii senzoriale,

imagini, gânduri, tu ești în fuziune cu Sinele. Însă această fuziune e realizată fără participarea conștiinței. Ea este absolut necesară supraviețuirii corpului și minții. Deprivat de somn o iei razna!

Sinele alimentează cu energie corpul și mintea. Același lucru poate fi făcut și în stare de veghe. Sinele lucrează și ziua. De fapt, lucrează nonstop. Bhagavad Gita spune: "Întreagă această lume este desfășurată de mine; în mine stau toate ființele și nu eu stau în ele" (9, 4). Și mai departe: "Eu sunt la fel pentru toate ființele; pentru mine nu-i nimeni pe care să-l plac sau să-l urăsc." (9, 24).

În somnul profund, orice suferință, oricât de crâncenă, încetează. Ce dovadă mai bună cauți? În somnul profund identificarea cu Eul încetează. Sinele rămâne în propria lui natură și această natură nu conține nici un miligram de suferință. Este doar **fericire**.

Într-o formulă surprinzătoare, a-ți realiza Sinele (scopul tuturor metodologiilor spirituale) înseamnă a simți când ești treaz ceea ce simți în somnul profund. Cum se face asta? Prin **înțelegere**. Poate vrei să-ți petreci 15 ani din viață stând în Lotus. Poate vrei să bolborosești rugăciuni 20 de ani într-o mănăstire. Aceasta face parte din joc. Vei obține

cu siguranță ceva, inclusiv puteri paranormale, însă **nimic din ceea ce e temporar nu merită a fi obținut**. Intuiția mea de om care a realizat că nu știe aproape nimic este asta: baza iluminării spirituale este înțelegerea că **nu ești separat**, că **nu există alții** decât dacă îți imaginezi asta, că întreaga existență este relațională, că ceea ce faci este totuna cu ceea ce ți se face și că evenimentele curg de la Sine, fără ca ele să i se întâmple cuiva sau să fie produse de cineva.

Maestrul în care crezi nu ești decât **tu** într-o altă formă, tu jucându-te de-a învățatul cu tine însuși. Cel pe care îl detești și pe care îl eviți ești de asemenea **tu**, în cea mai desăvârșită deghizare posibilă. Din acest spectacol te retragi periodic pentru a te odihni, după care o iei de la capăt, de pildă citind despre **fericire** într-o carte ce pare a fi scrisă de **altcineva**.

ILUMINAREA

Iată ce este iluminarea. Iluminarea este **trezire**. Este ca și cum te-ai trezi dintr-un somn prelungit, în care ai visat tot felul de lucruri. Este ca și cum ți-ar cădea un vâl de pe ochi, putând astfel să vezi, pentru prima oară, realitatea așa cum este. Realitatea era și înainte acolo, numai că o vedeai **distorsionat**.

Iluminarea nu este extaz. Ea poate fi însoțită de extaz, însă lucrul acesta nu este obligatoriu. Extazul este o stare a minții care depinde de un anumit context. Extazul poate fi atins printr-o serie de tehnici, cele mai performante fiind cele de tip yoghin.

Însă iluminarea nu poate fi atinsă prin nici un fel de tehnică. Iluminarea nu poate fi "obținută". Iluminarea este o **explozie în înțelegere**, este **revelație și uimire**. Tehnicile spirituale sunt practicate de cineva și conduc la rezultate trăite de cineva. Iluminarea este **înțelegerea că nu există cineva!**

Practica spirituală te purifică, într-adevăr, te face mai receptiv, dar nu garantează

iluminarea. Scopul ei mai înalt este să te sature de ea. Același scop îl are și suferința. În clipa în care ai suferit destul, în clipa în care te-ai săturat de interminabilul ciclu plăcere-durere în tine apare o dorință intensă de altceva care te va conduce la iluminare.

Aceasta este poziția mea: iluminarea apare spontan, din interior. Unii spun că este o revărsare a Grației, dar acesta nu e decât un alt fel de a spune că nu știu cum se produce, de ce li se întâmplă unora și nu altora. E un fenomen similar cu trezirea din fiecare dimineață: îți dai seama că ești treaz, dar nu știi cum ai făcut să te trezești. Tu nu stai undeva în somn, hotărând să te trezești în următoarele 15 secunde. Te trezești pur și simplu. Iluminarea are acest caracter spontan, adică este ceva ce se întâmplă fără participarea voinței tale, de la Sine. Reține acest "de la Sine". Pentru că iluminarea este un fel de decizie a Sinelui. Tu poți să depui un efort spiritual considerabil. Dacă Sinele "nu vrea", nu te vei trezi. Pari a fi la cheremul Sinelui (Dumnezeu, în altă variantă). Ești și nu ești. Paradox? Desigur. Tu pari a depinde de ceva exterior, Sinele și în același timp nu depinzi, deoarece tu ești Sinele. Este ca și cum ai fi un copilăș care încearcă din răspuțeri să se ridice în picioare. La un moment dat părintele intervine

și îl ajută să stea, chiar să facă primii pași. Aceasta este iluminarea. Tu ești și copilul și părintele. Prin urmare, iluminarea e un soi de **unificare**. Copilul și părintele devin unul, Eu și Sinele devin unul. "Eu și Tatăl Meu una suntem" spune Iisus. Iar în Ioan 14, 10: "Nu crezi că Eu sunt în Tatăl și Tatăl este în Mine? Cuvintele pe care vi le spun Eu nu le spun de la Mine, ci Tatăl care locuiește în Mine, El face aceste lucrări ale Lui!". Dacă ai fost supus condiționării religioase, vei înțelege altfel aceste declarații. Adică greșit! Tot așa cum contemporanii lui Iisus, supuși unui alt tip de condiționare religioasă, le-au înțeles eronat. Având de partea lor puterea și numărul (vezi episodul cu Baraba – Luca 23, 18), l-au "aranjat" pe acel om minunat, care nu făcea decât să mărturisească adevărul.

Metodologiile spirituale sunt ca o lanternă care ți se oferă în timp ce ești într-o peșteră întunecată, rece și plină de liliaci. Cu ajutorul ei vei reuși, eventual (dacă nu i se termină bateria) să ieși la lumină, unde este ceva mai bine. Dar asta nu e iluminare. Lanterna nu e mai importantă decât propria ta vedere. Iluminarea înseamnă să înțelegi cine ești tu, văzătorul.

Practica spirituală, sadhana în terminologia hindusă, poate deveni ea însăși un

obstacol, adâncindu-te în identificarea cu Eul. Doar că nu mai este un Eu grosier, primitiv, ci unul rafinat, purificat. Acesta e faimosul joc "Eu sunt mai bun decât tine", în varianta "spirituală". Dacă ești în acest punct, între două meditații sau predici, întreabă-te, te rog, de unde îți vine energia pentru practica spirituală. Apoi du-te în acel punct, în acea Sursă și vei avea, te asigur, unele surprize.

Într-un alt sens, iluminarea spirituală nu poate fi obținută deoarece ea **deja există**. Tu ești deja iluminat însă pretinzi contrariul. De aceea unii spun că viața este un joc al lui Dumnezeu (al Sinelui). Sinele se leagă la ochi (metafora vălului din filosofia indiană) și începe să se caute prin Creație. El pare a fi ignorant. "Decade" din condiția sa divină, de dragul jocului. Dacă ai fi în locul lui, nu ai face la fel? Dacă ai ști că **nu ți se poate întâmpla nimic**, deoarece **totul este un joc**, nu ai participa? Într-un film par să existe torturi, crime, suferințe groaznice, însă **actorii nu pătesc nimic**. Uneori sunt chiar foarte bine plătiți!

Deoarece nu poate fi pierdută, iluminare nu poate fi nici câștigată. Poți doar să te prefaci că nu ai atins-o, situație în care nu pot decât să-ți respect opțiunea. Când îmi spui că practici yoga, zen sau rugăciunea inimii de 10 ani și încă nu ai

atins iluminarea, eu știu că **tu te joci**. Suferința ta nu este reală. Este ca și cum ne-am afla amândoi pe vârful unui munte și tu îmi spui că nu vezi nimic. E normal să nu vezi nimic deoarece **ții ochii închiși**. Nu ți-ai pierdut vederea. Pretinzi că ai pierdut-o, însă pe mine, cel puțin, nu mă mai poți păcăli.

Ideea că iluminarea este ceva **atât de simplu**, ca actul de a deschide ochii, poate părea pentru unii complet neatrăgătoare. Pentru a atinge acest vârf al conștiinței e nevoie de multă muncă, de străduințe, poate chiar de înfruntat chinuri groaznice. Ce crud trebuie să fie Dumnezeu dacă a creat lumea (și oamenii) în acest fel! Acestea nu sunt decât strategii ale Eului. Pentru a supraviețui, Eul e în stare să facă orice, inclusiv să caute iluminarea. E ca și cum ai căuta prin tot orașul un lăncișor pe care îl ai tot timpul la gât. Nu-l vei găsi niciodată și vei avea tot timpul o ocupație. "Dacă o vei căuta, o vei pierde", spun taoiștii. Iată și un citat mai lung, ca să te impresionez:

"Nu-l poți apuca
Dar nu-l poți pierde
Neputând să-l obții, îl obții.
Când taci, el vorbește.
Când tu vorbești, el tace."
(Zhendao Ge)

Budismul privilegiază un tip special de inteligență, **“prajna”**, **inteligența intuitivă**, în cercetarea spirituală. Aceasta nu e nici inteligența academică, nici inteligența logico-matematică, nici alt tip de inteligență măsurat de testele clasice. Este pur și simplu **inteligența spontană** a organismului, care te conduce natural la intuirea realității **dacă nu o blochezi**. Altfel spus, dacă un copil nu ar fi intens condiționat să creadă că lumea este într-un anume fel și că el este o persoană particulară, ar deveni gradat conștient de propria lui stare naturală, pe care noi o numim, atât de prețios, **“iluminare”**. Sunt sigur că Iisus avea în vedere acest adevăr, în același timp psihologic și social, când a spus: **“Adevărat vă spun că, dacă nu vă veți întoarce la Dumnezeu și nu vă veți face ca niște copii, cu nici un chip nu veți intra în Împărăția Cerurilor”** (Matei 18, 3)

Prins într-o multitudine de condiționări, copilul își pierde prospețimea percepției și începe să vadă lumea, inclusiv pe el însuși, **așa cum nu este**. Aceasta este faimoasa **iluzie**, despre care vorbesc atâtea texte spirituale. Este credința într-o lume a entităților, a acțiunilor produse de agenți individuali și a evenimentelor separate.

Greșit, greșit, greșit. Lumea (creația) este **un întreg în mișcare**. În el toate părțile sunt legate. Lumea este o **vastă rețea de interconexiuni**, majoritatea dintre ele invizibile. Nu există un Creator în afara lumii, care să o oprească din când în când, pentru a o repara. Dansatorul (Shiva) și dansul cosmic sunt una, într-o inspirată metaforă din mistica indiană. Tu ești separat de dansul tău atunci când dansezi la o petrecere sau într-o discotecă? În nici un caz. Dansul este creat de tine, dar nu așa cum e creată o sculptură. Izvorăște din tine. În același fel, **existența/viața/Sinele se naște și se dezvoltă din ea însăși**. Totul este **un proces de necuprins** cu mintea, deoarece mintea este o parte infinitezimală a Întregului.

Nu există nimic separat de acest Întreg, de această **totalitate**, care nu numai că epuizează spațiul și timpul, dar le și creează. A crede că există ceva separat este o iluzie și acesta e sensul în care **Eul este o ficțiune**. Eul nu există ca entitate separată. Este o **convenție**, tot așa cum bancnota de 1 milion este o convenție. Dacă ți-e foame și o mănânci, o să faci indigestie.

Nu există separare, cam asta repetă, la unison, misticii, iluminatii, eliberații din toate timpurile. A crede contrariul este începutul unei serii de **acțiuni lipsite de sens** care conduc,

inevitabil, la suferință. Când suferința începe să devină insuportabilă, când începi să te sature de cercurile vicioase în care te învârti (satisfacție – frustrare – satisfacție – frustrare), începi să cauți o altă perspectivă asupra vieții.

Iluminarea este tranziția de la perspectiva duală la perspectiva nonduală asupra vieții. Realitatea nu se schimbă. Percepția ta se schimbă. Credințele tale se schimbă. Tu te schimbi și o să-ți spun și în ce fel. Tu mori! Vorbesc serios. Eul dispare. În același timp, renaști. Sinele apare. Mori pentru a renaște. Îți amintești Ioan 3, 3: "Adevărat, adevărat îți spun că, dacă un om nu se naște din nou, nu poate vedea Împărăția Cerurilor"? Iisus îi spunea acestea lui Nicodim, un mare învățat al vremii. Nicodim e mirat și îi pune o întrebare prostească: "Cum se poate naște un om bătrân? Poate el să intre a doua oară în pântecul maicii sale și să se nască?" (Ioan 3, 4)

Iată ce înseamnă să te identifici cu corpul. Îi sunt recunoscător lui Nicodim pentru acest exemplu. Iluminarea este înțelegerea spontană că nu ești nici corp, nici minte (suflet, psihic). Este una cu tot ceea ce există, adică tu ești peste tot. oriunde te-ai uita, te vezi pe tine însuși. Nu mai există distincții, dar există

diferențieri. Iată ce înseamnă cu adevărat abolirea vizunii separatoare.

Altfel, într-o lume a nonseparativității, a crede că ești acest corp sau această minte, când de fapt **ești Întregul**, este ca și cum, în starea ta actuală, ai crede că nu ești acest organism, ci doar stomacul. Prin urmare, tot ceea ce te interesează este să te îndopi și nu te interesează deloc soarta altor organe deoarece ele nu sunt ale tale (nu ești tu). Puțin îți pasă dacă o anumită mâncare face rău ficatului sau rinichilor. E problema lor!

Perspectiva **unificată** sau **nonduală** asupra vieții (Advaita în filosofia hindusă) trezește natural un fel de **iubire** sau **grijă**. Devii preocupat de echilibrul sau armonia întregului. Aceasta nu înseamnă că îți vei reprima agresivitatea, ci că o vei folosi cu inteligență. Dacă un comando de 3 țânțari mă împiedică acum să scriu, îi voi extermina prompt, pentru a-ți putea comunica în continuare aceste idei cel puțin straniei, dacă nu ești un obișnuit al învățăturilor spirituale.

Revenind la paralela cu copiii, te informez că o parte din **atributele minunate** ale copilăriei se regăsesc în condiția omului iluminat. Cea mai intensă, pentru mine, este **starea de mirare** în raport cu ceea ce există. În

anumite momente, o frunză căzând din copac, un câine care dă vesel din coadă sau răspunsul stupid al unei studente mă uimesc peste măsură, ca și cum aceste lucruri ar fi cu totul neverosimile și, cu toate acestea, reale.

Din același registru rețin capacitatea de a fi aici și acum, spontaneitatea emoțională, puterea de a vedea realitatea cu ochi proaspeți și capacitatea de a fi încântat. Din păcate, programarea socială de care vorbeam blochează, puțin câte puțin, aceste **disponibilități**, astfel încât ceea ce ne-am obișnuit să numim oameni maturi, pragmatici sau realiști devin standardul pentru o viață superficială și lipsită de haz. Dacă mai poți fi încântat de frumusețea lumii și te mai poți minuna de un balcon plin de flori pe care îl vezi aproape zilnic, trebuie să fii o persoană aproape iluminată. Spun aproape, deoarece criteriul esențial, în opinia mea, este **absența identificării**.

În cazul în care te atrage această stare de conștiență și vrei totuși să faci ceva pentru a o experimenta, te invit să te **observi cu detașare**. Privește la tine ca la altcineva, așa cum eu mă uit la Adrian Nuță, care mângălește ceva pe o foaie de hârtie. Observă-te continuu, fără nici o evaluare. Nu te amesteci, nu interferezi cu ceea ce simți sau gândești. Studiază-te atent, fără

discontinuități. Dacă începe să te irite însăși autoobservarea, observă și asta. Nu te identifica, acesta e cuvântul de ordine. Ești conștient că există iritare, dar tu nu ești iritare. Tu observi iritarea! Poate ai început să te plictisești. Observă plictiseala!

Experiența curge prin tine și tu, simultan, o trăiești și o observi. Aceasta este meditația, având ca obiect cea mai interesantă persoană din lume: tu însuți. La un moment dat observarea devine înțelegere. Poate să dureze o viață sau câteva minute. Nu știi. Înțelegerea apare. Înțelegi că nu ai fost, nu ești și nu vei fi niciodată o persoană anume. Înțelegi că ai fost fascinat de o imagine. Acum eu îți spun asta și tu, cel mai probabil, înțelegi la nivel intelectual. Să vezi cum e când vei înțelege, ca să zic așa, cu toate oasele tale. N-ar fi de mirare să râzi cu lacrimi.

Câtă energie ai investit în această imagine, câtă suferință a însoțit credința că ești o entitate. Ce ușurare să înțelegi că ești, într-un fel, gol, transparent, fără limite.

Cine te mai poate răni? Apa nu poate fi tăiată cu cuțitul. Aerul nu poate fi lovit cu pumnul. Cineva îți spune că ești frumoasă. Cea care credeai că ești este măgulită. Tu observi asta. Altcineva spune că, în realitate, ești o scorpie (adică ai 3 planete disonante în Scorpion). Ești afectată la un nivel, liniștită la

altul. Dacă nivelurile n-au fuzionat, poți răspunde cu calm: "Ei bine, la ce te așteptai de la un adevărat Scorpion cu Pluton pe Ascendent?"

Îți amintești capitolul precedent? Ai dezactivat butoanele. Celălalt te jignește, te umilește, te scuipă și tu poți zâmbi. Nu-ți surâde genul acesta de libertate? E posibil, e chiar la îndemâna ta. Așa ești tu în mod natural, împăcată și fericită, când **nu îți imaginezi că ești altfel.**

Nu te mai chinui să obții aprobarea, simpatia, medaliile sociale. Te poți face de râs, îți dai voie să fii ridicol și ești primul care se amuză. Unde s-a dus puterea imensă pe care ceilalți o aveau asupra ta? Le-ai retras-o. Puterea pe care ei o aveau era puterea pe care tu le-o dăduseși. Ai reechilibrat situația. Fiecare cu puterea lui!

Ești fericit să fii așa cum ești. Chel, sărac, rubicondă, slabă, vulnerabilă, nătâng, handicapată, fără facultate, fără master, de condiție socială modestă, fără vile în Băneasa, bâlbâit, nu prea sociabilă, etc. Tu ești și nu ești așa. Aceste caracteristici există, evident, dar **nu te definesc.** Neavând limite, tu ești sau poți fi în toate felurile, ceea ce este echivalent cu a spune că ești **vid sau nedeterminat.**

Lao Zi spune: "Există ceva înaintea cerului și pământului. Cât calm! Cât gol! Stă

singur, nu se schimbă, se manifestă pretutindeni. Poate fi considerat izvorul pentru orice există. Nu-i cunosc numele așa că îl voi numi Tao.”.

Ești de neatins. Toată vulnerabilitatea ta a rămas undeva la periferie. Prestigiul social, succesul, respectul comunității sau grupului de apartenență – forța acestor manipulări s-a evaporat. Deoarece nu te mai identificezi cu o imagine, nu mai ai nici o etichetă de apărare. Poți măcar să visezi la asta?

Cineva te privește disprețuitor dintr-un Jeep și tu îi faci cu mâna din Trabant. Ziarele spun că ești un pervers sexual și tu inviți jurnaliștii la o cană cu ceai. Familia crede că ai căzut sub influența nefastă a anturajului și tu îi împrumuți să-și pună termopane.

Pe partea cealaltă, dacă nu îți mai irosești energia încercând să aperi etichetele, o poți investi cu adevărat în ceva creator sau valoros. Căinii latră, caravana trece. Sau, conform Luca 6, 44: “Căci orice pom se cunoaște după roadele lui. Nu se strâng smochine din spini, nici nu se culeg struguri din măcăciuni”.

Ceea ce cred ceilalți despre tine este în totalitate problema lor. Ei nu se raportează la tine, ci la imaginea pe care o au despre tine, iar tu ai înțeles pentru totdeauna că nu ești o

imagine. Ei sunt responsabili pentru felul cum te percep. Te resping pentru ceea ce cred că ești, tot așa cum te ridică în slăvi. Vei încerca să trăiești la înălțimea așteptărilor sau te vei strădui să-ți îmbunătățești imaginea? Nu. Ai lucruri mai bune de făcut.

Psihologic vorbind, una din binefacerile iluminării este că nu mai depinzi emoțional de nimeni. Nimeni nu te mai poate face fericit deoarece tu ești deja fericit. Ce libertate extraordinară e asta! Să le dai drumul din strânsoare oamenilor pe care îi iubești. Mai mult decât atât. Să îi ajuți să devină mai liberi, să-i sprijini să evolueze fără să te lipești de ei, să îi fixezi sau să le smulgi promisiunea că vor rămâne cu tine.

Experimentează pentru o zi cum e să trăiești fără așteptări. Ți-ar plăcea ca fiul tău să te iubească. Dar el nu te iubește. O iubește doar pe soția ta (mama lui). Iată ceva cu care poți trăi liniștit, o realitate la care te poți adapta. Nu te aștepti ca fiul tău să te iubească în virtutea faptului că îi ești tată. Natura umană este atât de surprinzătoare. Tu ai grijă de el pentru că simți această nevoie, dar el nu e obligat să răspundă similar. O să te bucuri dacă o va face vreodată. Până atunci, te bucuri să îți exprimi propria iubire fără să aștepti nimic în schimb.

Ești femeie. Îți place un anumit bărbat. Îi oferi afecțiunea ta, îl sprijini în proiectele sale. Dar nu ai așteptări. Te-ai bucura să vină și el în întâmpinarea ta, să îți împărtășească sentimentele. Dar el nu face asta. Iar tu nu suferi. E de necrezut, nu-i așa? Nu suferi pentru că ești focalizată pe **ceea ce dăruiești** și nu pe **ceea ce nu primești**. Aceasta nu este negare. Tu cultivi această relație nu pentru a **primi**, ci pentru a **oferi**. Este ca atunci când te trezești fericită într-o dimineață și îi zâmbești unui necunoscut în drum spre birou. Nu te aștepti ca el să-ți întoarcă zâmbetul. Bucuria ta a fost să oferi.

Fericirea pe care eu o asociez cu starea de iluminare este fără început, fără cauză. Ea exista acolo din totdeauna, însă doar acum ai binevoit să o guști. Și pentru a înțelege în ce fel nu presupune un Eu, evocă o activitate pe care o realizezi cu foarte multă plăcere. Ce se întâmplă atunci? **Uiți de tine**. Nu știi când trece timpul. Dacă te durea ceva înainte de a începe respectiva activitate, pe parcursul derulării ei nu mai simți durerea. Sper că în viața ta există **măcar o activitate** de acest tip! Altfel e mare pocinogul.

Și acum puțină reversibilitate. Ce se întâmplă când suferi? Ești foarte conștient de tine, de corpul tău sau de sufletul tău. Dacă te doare spatele ești mai mult decât conștient de

spate. Parcă nu ar mai exista decât spatele Ești contractat. Aceasta este identificarea cu Eul. Eul este o contracție a conștiinței. Și Sinele, ce-ar putea fi? **O expansiune, o dilatare.** Uți de tine, adică îți depășești cu mult limitele. Îți amintești cu durere de tine, adică te simți prins în menghina limitelor (durerea de spate, de măsea, de cap, etc.).

A trăi neidentificat conduce în mod natural la extensia conștiinței. Nu trebuie să-ți reții suflarea 10 minute în retenție pe plin, nu trebuie să faci 3 cruci de fiecare dată când treci pe lângă o biserică. Doar **înțelegere, atenție, conștientizare.**

Să repetăm poezia? Iluminarea e ușoară. Nu presupune nici un fel de efort, deoarece ea se află deja înăuntrul tău. Este dreptul tău de la naștere. E un fel de a vorbi, deoarece tu nu te-ai născut, de fapt, niciodată. Eu obișnuiesc să-mi închid telefonul mobil de ziua mea. E un fel original pentru mine, sucit pentru alții, de a-mi afirma **non-nașterea**. De ce să fiu felicitat dacă nu m-am născut? Corpul s-a născut, așa că el ar trebui să primească felicitările.

Iluminarea e ceva ce ai avut din totdeauna. Prin urmare, ea nu se obține, nu se achiziționează, nu se cumpără, nu se decernează ca premiu. **Se acceptă.** Este ca atunci când ești

un om de știință genial și ți se oferă premiul Nobel pentru imensele tale contribuții. Îl accepți sau nu, depinde ce valuri vrei să faci. Însă nu premiul Nobel te face un mare om de știință. Tu erai deja, înainte de a-l primi.

A accepta iluminarea nu este nimic altceva decât a schimba focalizarea conștiinței. De la ceea ce nu ești la ceea ce ești. Durează o secundă. Dacă te-a captivat filmul creației, durează mai mult. Milioane de ani. Te crezi unul din personaje. Te-ai atașat de o idee falsă. Ai fost fermecat de iluzia cosmică.

La un moment dat te saturezi de film. Începi să-ți dorești **altceva**, mai întâi difuz, apoi tot mai intens. Unii numesc asta **aspirație spirituală**. Ea nu poate fi creată artificial. Am mari rețineri față de propovăduitorii lui Dumnezeu, care își ceartă semenii pentru dorințele lor lumești. Am fost și eu unul din aceștia. Aspirația se naște **spontan**.

Aspirația ta atrage, la un alt moment, pe altcineva, numit în Orient **Maestru**. Acest altcineva nu e decât Sinele tău, care îți vorbește pe limba ta. Nu te lăsa înșelat de aparențe. Dacă ești hindus, nu e neapărat hindus. Poate fi budist. Dacă ești creștin, nu e neapărat creștin. Poate părea un ateu. Indiferent cum o fi, mesajul lui u'tim sună cam așa: **Tu ești acela. Nu există separare.**

Na, că ți-am zis-o! de acum încolo nu mai ai scuze.

Viziunea nonseparativității nu face lumea să dispară ca prin farmec. Am întâlnit oameni care credeau că atunci când scapi de vraja iluziei cosmice, **maya**, lumea dispare și apare un fel de chestie luminoasă, inefabilă. Nu lumea este aceea care dispare.

Eul dispare. Ce înseamnă asta? Înseamnă că încetezi a te imagina separat de Întreg, o ființă izolată care încearcă să supraviețuiască și își dă cu părerea asupra vieții. Ceea ce încetează nu sunt distincțiile, ci **divizarea**. Tu ești conectat la mediul atotcuprinzător și este o chestiune **pur convențională** să afirmi că începi într-un loc și te termini în altul. De fapt tu nu ai margini, nu începi de nicăieri și nu te sfârșești undeva.

Sper să mă crezi, această realizare îți oferă un sentiment de ușurare atât de viu încât ai literalmente senzația că plutești. Ceea ce îți rămâne de făcut este să curgi cu acest curent, abandonându-te în cea mai deplină încredere inteligenței sale înnăscute. Vor mai fi alegeri pe care le vei face, fiind însă perfect conștient că **nu există, de fapt, alegeri**. Sinele este un proces în desfășurare, fără nici un fel de fisuri, care își

atinge scopul în fiecare moment. Asta e totuna cu a spune că Universul este un joc, afirmație care nu te poate înspăimânta, cum spuneam, decât dacă ți-ai pierdut simțul uimirii și lipsa de griji a copilăriei.

Iisus precizează: "Tocmai de aceea v-am spus că nimeni nu poate să vină la Mine dacă nu i-a fost dat de Tatăl Meu" (Ioan 6, 65). Ce vrei mai clar? Nu are rost să-ți faci griji. Nu ți-a fost dat acum. Îți va fi dat mâine. Cine este Tatăl? Este cealaltă parte din tine, pe care nu o poți îmbrățișa cu mintea ta limitată. Ce altceva poți să faci decât să te relaxezi?

Poate ai dificultăți în a accepta că tu ești mai mult decât crezi în clipa de față, că marginile tale nu sunt cunoscute și nu e exclus să fii infinit. Ți se întâmplă lucruri care nu îți convin și nu pricepi cum ai putea să-ți faci singur tot felul de neazuri.

Mai întâi, nu uita că te identifici. Eul se confruntă cu tot soiul de neplăceri, iar tu nu ești Eul. În al doilea rând, meditează puțin la bătăile inimii tale. Este ceva ce tu faci sau este ceva ce ți se întâmplă? Dacă tu faci inima să bată vreau să-ți spun că în același fel faci să se întâmple totul. Cum este acest fel? **Spontan**. Controlul este o iluzie îndrăgită de Eu. De fapt nu există

control decât în sens convențional. Știu că nu ești de acord. Ai control asupra situației dacă în clipa asta decizi să închizi cartea asta care ți-a îmbârligat mintea. Și chiar o închizi.

Deși nu mai citești, eu îți vorbesc în continuare. Tu ai decis să închizi cartea. O.K. Dar cum ai ajuns la această decizie? Spontan! Tu nu ai luat decizia să decizi să închizi cartea. Dacă îmi spui asta, eu te voi întreba cum te-ai decis să decizi să iei decizia de a închide cartea. Regressus as infinitum, ar spune sora mea, fostă pasionată de limbi clasice.

Tu și cu mine nu luăm, în ultimă instanță, nici o decizie. Totul se întâmplă spontan, precum respirația sau bătăile inimii, în acest organism uriaș care este Cosmosul. Cutremurele, inundațiile, vagoanele cu benzină care explodează prin gări – nimic nu are o cauză unică, definită, totul se produce cu colaborarea întregului Univers.

În mod paradoxal, când înțelegi intens asta, nu devii un deviant sau un anarhist. Mai degrabă se întâmplă (observă sublinierea) contrariul. Începi să ai grijă de ceea ce stă în puterea ta. Iubești Sinele oriunde îl recunoști și începi să-l recunoști tot mai des.

Te pui de acord tot mai mult cu ritmul spontan al Universului și în viața ta încep să se manifeste **înțelepciunea, iubirea, frumusețea, conștiința**, adică cele mai bune **aproximări ale Sinelui**.

În final, o anecdotă:

“O femeie a câștigat la “6 din 49” 1 milion de dolari. Soțul ei, iluminat, a întrebat-o cum a făcut.

- Am avut un vis în care cifra 7 mi-a apărut de 8 ori. Așa că am înmulțit 7 cu 8, am obținut 58 și am cumpărat biletul cu numărul 58.

- Bine, bine, dar 7 ori 8 fac 56, nu 58.

- Știi ceva? Oi fi tu iluminat, însă eu sunt cea care a câștigat la Loto.”

Tipărit în România



Craiova, Str. Romul, bl. T1 - parter

Tel./fax: 0251 414 003; 0722 216 508

Mobil: 0722 216 509; 0741 205 715

e-mail: sitech@rdslink.ro

"Maestrul în care crezi nu ești decât **tu** într-o altă formă, **tu** jucându-te de-a învățatul cu tine însuși. Cel pe care îl detești și pe care îl eviți ești de asemenea **tu**, în cea mai desăvârșită deghizare posibilă. Din acest spectacol te retragi periodic pentru a te odihni, după care o iei de la capăt, de pildă citind despre **iluminare** într-o carte ce pare a fi scrisă de **altcineva**."

ADRIAN NUȚĂ este psihoterapeut de orientare experiențială, așteaptă întâlnirea cu un copil, pe nume Inia și produce uneori sincronicități, când viața riscă să devină plictisitoare. A publicat un număr excesiv de cărți, majoritatea epuizate din motive necunoscute.

